

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 藤津	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津	スタジオ2	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2	プール	
11:00	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~ 癒しストレッチ 畑中	11:10~11:30 アクア体操 青野	11:00~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田	11:00~11:45 初心者 水泳教室 藤津	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクア体操 山平	11:00~11:30 トライジャンプ 山平	11:10~11:40 クロール (初級) 青野/山平	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野	11:45~12:15 ファイティングアクア 山平	11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 筋膜リリース 畑中	12:10~12:50 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 ボディコンバット 45 立石	12:00~12:30 アクアビート 藤津	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 はじめて ステップ Sarry	12:15~12:35 アクアサーキット 山平	12:15~12:45 はじめて ステップ Sarry	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry	12:30~12:45 アクアストレッチ 青野/畑中	12:10~12:40 スロトレ 石橋/山平	12:10~12:40 スロトレ 石橋/山平	12:15~12:45 スイムトレーニング 青野	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 スロトレ 畑中	13:00~13:30 クロール 堤	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原	12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:10~13:40 PowerWeight 山平	13:10~13:40 月替わり プログラム 山平	13:10~13:40 超初心者 水泳教室 青野	13:10~13:40 呼吸ヨガ 古里	13:30~14:00 バランスボール Sarry	13:30~14:15 パタフライ 青野	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:20~ コアトレTRX 青野/畑中	13:15~13:30 コアトレTRX 青野/畑中	13:00~13:45 エアロ マニア Sarry	13:20~ コアトレTRX 青野/畑中	13:15~13:30 コアトレTRX 青野/畑中	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:10~14:30 TRXサーキット 山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	13:45~14:30 エンジョイ ステップ 立石/Sarry	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry	13:50~14:20 フレックスクッション 藤津	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:30~14:45 アクアストレッチ 青野	14:00~ 癒しストレッチ 青野/畑中	14:10~14:30 TRXトレーニング 石橋/山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中	14:10~14:30 TRXトレーニング 石橋/山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中	
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:30~ 腰痛ストレッチ 藤津	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:00~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:45~16:30 ボディコンバット 45 石橋/山平	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	15:00~15:30 8日 トライジャンプ 担当:石橋&山平	15:10~15:30 8日 石橋&山平	15:45~16:30 15日/29日 トライジャンプ 担当:山平
16:00	16:10~ コアトレTRX 山平	16:10~ コアトレTRX 山平	16:10~ コアトレTRX 山平	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:30~ 腰痛ストレッチ 立石	16:10~ コアトレTRX 畑中	16:10~ コアトレTRX 畑中	16:10~ コアトレTRX 畑中	16:10~ コアトレTRX 畑中/山平	16:10~ コアトレTRX 畑中/山平	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	16:10~16:30 1日/22日 SAQトレーニング 担当:石橋	16:10~16:30 1日/22日 SAQトレーニング 担当:石橋	16:10~16:30 1日/22日 SAQトレーニング 担当:石橋
17:00	17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:10~ 腰痛ストレッチ 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:40~ コアトレTRX 畑中	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:10~ コアトレTRX 藤津	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:45~18:30 ボディバランス 45 畑中	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平	17:30~ 腰痛ストレッチ 山平
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 畑中/上嶋	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:15~18:45 トライジャンプ 山平/畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 山平/畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中
19:00	19:00~ コアトレTRX 栗田	19:00~ コアトレTRX 栗田	19:00~ コアトレTRX 栗田	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	19:00~ 癒しストレッチ 立石	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:10~ 癒しストレッチ 栗田	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~ 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~ 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~ 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 古賀	19:40~20:00 筋膜リリース 山平/上嶋	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 畑中	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 畑中	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 畑中	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 畑中
20:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフレサーキット 山平/栗田	20:30~21:00 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:10~ コアトレTRX 栗田	20:10~ コアトレTRX 栗田	20:10~ コアトレTRX 栗田	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:20~21:00 平泳ぎ 青野	20:30~21:00 平泳ぎ 青野	20:30~21:00 平泳ぎ 青野	20:30~21:00 平泳ぎ 青野	20:30~21:00 平泳ぎ 青野	20:30~21:00 平泳ぎ 青野
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林	21:30~ 癒しストレッチ 栗田	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:10~21:30 筋膜リリース 畑中	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:30~ 癒しストレッチ 山平	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:30~ 癒しストレッチ 山平	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:30~ 癒しストレッチ 山平	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:30~ 癒しストレッチ 山平
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

**内容・時間変更クラス**

**担当者変更クラス**

**運動初心者オススメ**

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮頂き、怪我、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 参加者限定クラスの整理券は、開始10分前にジムカウンターで配布。1人1枚までとなります。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- 祝日は17時までのスケジュールとなります。

営業時間  
 平日 10:00~23:00  
 土曜 10:00~21:00  
 日/祝日 10:00~19:00  
 木曜 メンテナンス日  
 住所/北九州市若松区二島2丁目2-14  
 TEL / (093) 791-3370

2019年  
 9月  
 スポーツクラブ  
 REFRE  
 若松  
 タイムスケジュール

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

★四泳法内容★  
 1週目:パタフライ  
 2週目:背泳ぎ  
 3週目:平泳ぎ  
 4週目:クロール  
 5週目:クロール

8日  
 トライジャンプ 担当:石橋&山平  
 15日/29日  
 トライジャンプ 担当:山平  
 1日/22日  
 SAQトレーニング 担当:石橋

限定 8名

限定 10名

限定 22名

限定 16名

限定 16名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名

限定 10名