

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野			10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:50~10:10 コアトレTRX 藤津	10:30~10:45 アクアストレッチ 藤津	10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中						
11:00	11:00~11:45 ポディバランス45 古賀	11:30~10 癒しストレッチ 青野	11:00~11:20 アクア体操 畑中	11:00~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田	11:15~11:45 ポディメイク Sarry	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	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 青野	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 青野	11:00~11:30 トライジャンプ 畑中	11:10~11:40 クロール (初級) 青野	11:45~12:30 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	11:50~12:00 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 青野	12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 ポディコンパクト 45 立石		12:00~12:30 アクアヒート 藤津	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:00~12:30 アクアサーキット 青野	12:15~12:35 アクアサーキット 青野	12:15~12:45 はじめて エアロ Sarry	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	11:45~12:05 アクアサーキット 青野	12:30~13:30 はじめて ステップ 畑中	11:55~12:15 ウォーターシェイプ 青野	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:10~12:30 スロトレ 石橋	12:15~12:45 スイムトレーニング 青野	12:00~12:30 ウォーターシェイプ 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	13:10~13:40 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 ポディバランス 30 畑中	13:30~14:15 平泳ぎ 青野	13:00~14:00 超初心者 水泳教室 青野	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~14:00 コアトレTRX Sarry	13:15~14:00 四泳法スキル (中級) 青野	13:45~14:30 ヨガ (初級) Sarry	13:15~13:30 アクアトレーニング 青野/畑中	13:00~13:45 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	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	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	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	13:50~14:20 超初心者 水泳教室 堤	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原		14:00~14:20 フレックスクワッション 藤津	14:00~14:20 フレックスクワッション 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	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:45 ボクササイズ 藤津	14:15~14:30 アクアストレッチ 青野	14:40~ 癒しストレッチ 青野/畑中	14:00~ コアトレTRX 青野/畑中	14:00~ コアトレTRX 青野/畑中	14:40~ 癒しストレッチ 青野/畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 石橋/畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 石橋/畑中	14:30~14:45 アクアトレーニング 石橋/畑中
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原												15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/畑中	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 青野/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/畑中
16:00	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★		16:30~10 腰痛ストレッチ 立石		16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:10~10 コアトレTRX 畑中	16:45~16:30 ポディコンパクト 45 石橋	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	16:45~16:30 ポディコンパクト 45 畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中	16:45~16:30 ポディコンパクト 45 畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中
17:00	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	17:40~10 コアトレTRX 青野		17:40~10 コアトレTRX 青野		17:40~10 お腹すっきり 畑中	17:40~10 お腹すっきり 畑中		17:40~10 お腹すっきり 畑中		17:10~10 コアトレTRX 藤津	17:10~10 コアトレTRX 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 畑中
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:45~19:15 トライジャンプ (初級) 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中	18:15~18:45 トライジャンプ 畑中
19:00	19:00~10 コアトレTRX 畑中	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:00~10 コアトレTRX 畑中	19:00~10 癒しストレッチ 立石	19:30~20:00 ZUMBA EMI	19:00~10 コアトレTRX 畑中	19:00~10 癒しストレッチ 立石	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 畑中	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:00~10 コアトレTRX 畑中	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	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:10~10 癒しストレッチ 青野/畑中
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 畑中/上嶋	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~10 コアトレTRX 立石	19:30~20:00 クロール (初級) 畑中	19:30~20:15 ポディ メイク 石橋	20:10~10 コアトレTRX 畑中	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 畑中	19:30~20:00 ZUMBA 山下	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 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂
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 栗田	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:00 ポディコンパクト 30 立石	20:30~20:50 ギアトレーニング 青野	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:15 ポディコンパクト 45 加倉井	20:15~21:00 コアトレTRX 栗田	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:00 パタフライ 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野	20:20~21:00 パタフライ 青野
21:00	21:15~22:00 ポディメイク 小林	21:30~10 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 上嶋	21:10~21:30 筋膜リリース 上嶋	21:30~22:00 個人 メドレー 堤	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	21:15~22:00 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	21:15~22:00 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	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤
22:00			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 上嶋	21:10~21:30 筋膜リリース 上嶋	21:30~22:00 個人 メドレー 堤	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	21:15~22:00 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	21:15~22:00 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	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤	21:15~22:00 スイム トレーニング 堤
22:30																			

3日/17日
SAQトレーニング
担当:石橋

10日/24日
トライジャンプ

★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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

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
11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20:45まで