

	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 古賀/畑中						
11:00	11:00~11:45 ボディバランス 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 初心者 水泳教室 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	11:00~11:30 アクア体操 青野	11:00~12:00 フラダンス Sarry	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:15~11:35 アクア体操 青野	11:00~11:30 トライジャンプ 古賀/畑中		11:10~11:40 バタフライ (初級) 青野	11:00~11:20 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/石橋	
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 ボディコンバット 45 立石	12:00~12:30 アクアヒート 藤津	12:00~12:30 アクアヒート 藤津	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	11:50~12:10 TRXサーキット 藤津	12:00~12:30 背泳ぎ 堤	12:15~12:45 はじめて エアロ 藤津	12:00~12:30 アクアサーキット 青野	11:55~12:15 アクアサーキット 青野	12:30~13:30 はじめて ステップ 古賀/畑中		11:50~12:20 クロール (初級) 青野	11:45~12:30 ZUMBA EMI	12:10~12:30 スロトレ 畑中	12:10~12:30 アクアストレッチ 青野/石橋	
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	12:45~13:15 超初心者 水泳教室 堤	13:10~13:40 ボディバランス 30 畑中	13:30~14:15 月替わり プログラム 畑中	13:30~14:15 超初心者 水泳教室 堤	13:00~14:00 コアトレTRX Sarry	13:00~14:00 コアトレTRX Sarry	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry		13:15~13:30 アクアトレーニング 青野	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:00~13:15 アクアトレーニング 青野/石橋	13:00~13:15 アクアトレーニング 青野/石橋	
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 フレックスクッション 藤津	14:00~14:20 フレックスクッション 藤津	14:30~15:00 全身リリース Sarry	14:00~14:20 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	13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	14:00~10 コアトレTRX 古賀/畑中	14:40~10 癒しストレッチ 古賀/畑中	1日/22日/29日 SAQトレーニング 担当: 石橋	8日/15日 トライジャンプ 担当: 畑中	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 青野/畑中	
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 畑中	16:10~10 コアトレTRX 畑中	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 立石	16:30~10 腰痛ストレッチ 立石	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 立石	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 立石	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	17:30~10 コアトレTRX 藤津	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中	15:00~15:30 週替わりレッスン 石橋/畑中	1日/22日/29日 ボディコンバット45 担当: 石橋	8日/15日 SSS 担当: 畑中	15:45~16:30 週替わりレッスン 石橋/畑中
16:00	16:10~10 コアトレTRX 畑中	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム 立石	16:30~10 腰痛ストレッチ 立石	17:40~10 コアトレTRX 青野	17:40~10 コアトレTRX 青野	17:40~10 コアトレTRX 青野	17:40~10 コアトレTRX 青野	17:40~10 コアトレTRX 青野	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	17:30~10 コアトレTRX 藤津	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中	15:45~16:30 週替わりレッスン 石橋/畑中	1日/22日/29日 ボディコンバット45 担当: 石橋	8日/15日 SSS 担当: 畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 青野/畑中
17:00	17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 古賀	17:00~17:30 ★対象者限定★	17:40~10 コアトレTRX 青野	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:10~18:30 フォームローラー 畑中	18:10~18:30 フォームローラー 上嶋	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋	18:15~18:45 SSS 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中	17:30~10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中	18:15~18:45 SSS 古賀/畑中	18:00~18:30 パワースタッフ 高砂	19:10~10 癒しストレッチ 青野	18:00~18:30 パワースタッフ 高砂	18:00~18:30 パワースタッフ 高砂
18:00	18:45~19:15 トライジャンプ 畑中	19:00~10 コアトレTRX 栗田	18:45~19:15 月替わり プログラム 畑中	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~10 癒しストレッチ 青野/栗田	19:00~20:00 パワースタッフ 高砂	19:10~10 癒しストレッチ 青野	19:00~20:00 パワースタッフ 高砂	19:00~19:30 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	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野
19:00	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 上嶋	19:30~20:00 バタフライ (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~10 コアトレTRX 青野/栗田	19:30~20:00 クロール (初級) 堤	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中	20:10~10 コアトレTRX 栗田	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:15~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:15~21:00 ボディコンバット 45 加倉井	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:20~21:00 月替わり プログラム 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中	20:30~20:50 フォームローラー 畑中
20:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 リフササーキット 栗田	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 青野	20:30~21:00 ボディコンバット 30 立石	20:30~20:50 ギアトレーニング 青野	20:30~20:50 ギアトレーニング 青野	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	21:15~22:00 ボディコンバット 45 加倉井	21:15~22:00 ボディコンバット 45 加倉井	21:15~22:00 ボディコンバット 45 加倉井	21:20~10 癒しストレッチ 加倉井	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:15~22:00 パドル&フィン 青野	21:15~22:00 パドル&フィン 青野
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 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 PowerWeight 加倉井	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤
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	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45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
12月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール