

	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 古賀		10:30~10:50 モーニングレッスン 藤津	10:50~10:10 10 コアトレTRX 磯部	10:30~10:45 アクアストレッチ	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	限定22名	10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中			10:30~11:30 デトックスヨガ 平井			10:30~11:30 限定8名 TRX入門 畑中	
11:00	エアロ マジック 山北		11:00~11:20 アクア体操 畑中	11:00~12:00 Sarry	11:00~11:45 初心者 水泳教室 磯部	11:00~11:30 アクア体操 磯部	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津		11:00~12:00 フラダンス 田原	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry		11:00~11:30 アクア体操 磯部	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) 磯部			11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部/石橋	
11:30			11:30~12:00 ファイティングアクア 畑中	11:15~11:45 ボディメイキング Sarry		11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部						11:40~12:10 ファイティングアクア 磯部							
12:00	12:00~12:45 エンジョイ ステップ 山北	12:10~12:30 筋膜リリース 古賀				12:00~12:30 アクアビート 藤津										11:45~12:30 ZUMBA EMI			12:10~12:30 スロトレ 畑中
12:30			12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry		12:00~12:30 アクアビート 藤津	12:15~13:00 ボディコンバット 45 磯部									12:30~13:00 初心者 水泳教室 磯部			12:10~12:25 アクアストレッチ 磯部/石橋
13:00	13:00~13:45 ボディバランス 45 古賀	13:00~13:20 スロトレ 磯部				12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	13:10~13:40 PowerWeight 磯部			13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里	13:00~10 コアトレTRX Sarry		12:30~13:15 初心者 水泳教室 磯部			12:45~13:30 ヨガ (初級) Sarry			13:00~13:15 13:00~13:15 アクアトレーニング 磯部/石橋
13:30			13:10~13:40 クロール 堤	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原			13:10~13:40 PowerWeight 磯部												
14:00		14:00~14:20 フォームローラー 磯部					13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry												
14:30			14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原			14:30~15:00 全身リリース Sarry												
15:00				15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原															
15:30																			
16:00		16:10~10 コアトレTRX 磯部		16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム															
16:30																			
17:00		17:10~10 腰痛ストレッチ 古賀																	
17:30				★対象者限定★	17:40~10 コアトレTRX 磯部														
18:00																			
18:30		18:10~18:30 フォームローラー 古賀																	
19:00	18:45~19:15 トライジャンプ 磯部	19:00~10 コアトレTRX 松井	月替わり プログラム	18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	19:00~10 癒しストレッチ 磯部		18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中												
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 古賀	19:40~20:00 フォームローラー 松井																	
20:00																			
20:30	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林																		
21:00																			
21:30	21:15~22:00 ボディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 松井																	
22:00																			
22:30																			

～週替わりお楽しみレッスン～
 5日 PowerWeight 担当: 磯部
 12日 SAQトレーニング 担当: 石橋
 19日 トライジャンプ 担当: 畑中
 26日 SAQトレーニング 担当: 石橋

★四泳法内容★
 1週目: バタフライ
 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

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

2020年
 1月
 スポーツクラブ
 R・F・R・E
 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

月替わり
 プログラム

月替わり
 プログラム

