

	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			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		
11:00	10:45~11:45 エアロ マジック 山北		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 Sarry	11:00~11:45 初心者 水泳教室 磯部	11:00~11:30 アクア体操 畑中	11:00~11:30 はじめて エアロ 藤津			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	11:00~11:20 TRX入門 畑中		
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				11:30~11:50 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					11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部/石橋		
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		12:15~13:00 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				12:00~12:30 TRXサーキット 藤津	12:00~12:30 背泳ぎ (初級) 堤				12:10~12:30 はじめて ステップ 古賀/畑中	12:10~12:30 ZUMBA EMI		
12:30		12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤		12:45~13:15 クロール (初級) 藤津	12:15~13:00 ボディコンバット 45 磯部					12:45~13:15 超初心者 水泳教室 堤	12:30~13:15 初心者 水泳教室 磯部				12:30~13:00 クロール (初級) 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		13:10~13:40 クロール 堤	13:10~13:40 PowerWeight 磯部					13:00~14:00 コアトレTRX Sarry	13:00~14:00 呼吸ヨガ 古里				12:45~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:45~13:30 エアロマジック EMI		
13:30		13:50~14:20 超初心者 水泳教室 堤		14:15~14:45 はじめて エアロ 磯部	13:50~14:20 はじめて ステップ Sarry					13:30~14:15 バタフライ 堤	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 磯部				13:45~14:30 エアロ マニア Sarry	13:00~13:15 エアロマジック EMI		
14:00	14:00~14:20 フォームローラー 磯部			14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中	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	14:15~14:45 ポクササイズ 藤津				14:40~ 癒しストレッチ 古賀/畑中	14:00~14:20 ウォーターシェイプ 磯部/畑中		
14:30		14:30~14:45 アクアトレーニング 畑中		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部											15:00~15:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中			
15:00				15:10~15:30 腰痛ストレッチ 古賀						15:30~10 腰痛ストレッチ 藤津					15:45~16:30 ボディコンバット 45 磯部/石橋	15:00~15:30 週替わり お楽しみレッスン 古賀/畑中		
15:30				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム						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				16:10~10 コアトレTRX 古賀/畑中	16:10~16:30 筋膜リリース 畑中		
16:00	16:10~10 コアトレTRX 磯部			★対象者限定★	17:40~10 コアトレTRX 磯部					17:40~10 お腹すっきり 畑中	17:10~10 コアトレTRX 藤津				17:30~10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中		
16:30				18:10~18:30 フォームローラー 古賀	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋					18:10~18:30 フォームローラー 松井	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋				18:15~18:45 SSS 古賀/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			★対象者限定★	17:40~10 コアトレTRX 磯部					17:40~10 お腹すっきり 畑中	17:10~10 コアトレTRX 藤津				17:30~10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中	16:45~17:30 ボディバランス 45 畑中		
17:30				18:45~19:15 はじめて エアロ EMI	19:00~10 癒しストレッチ 磯部					18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中				19:00~20:00 デトックスヨガ 平井	19:10~10 癒しストレッチ 古賀/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 エアロ EMI	19:00~10 癒しストレッチ 磯部					18:10~18:30 フォームローラー 松井	18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋				18:15~18:45 SSS 古賀/畑中	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
18:30	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					18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中				19:00~20:00 デトックスヨガ 平井	19:10~10 癒しストレッチ 古賀/畑中		
19:00	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		19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 磯部	ZUMBA EMI	19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤	19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中			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				19:00~20:00 デトックスヨガ 平井	19:10~10 癒しストレッチ 古賀/畑中		
19:30		19:40~20:00 フォームローラー 松井		20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 磯部	20:30~21:00 ボディコンバット 30 EMI	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井			20:10~10 コアトレTRX 松井	20:15~21:00 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤			20:20~21:00 平泳ぎ 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
20:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林			21:00~21:45 スイムトレーニング 磯部	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	20:15~21:00 はじめての 四泳法 堤	21:15~22:00 個人 メドレー 堤			20:10~10 コアトレTRX 松井	20:15~21:00 クロール (初級) 堤	20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 堤			20:20~21:00 平泳ぎ 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
20:30	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		21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:20~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤			21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
21:00				21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:20~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤			21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
21:30				21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:20~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤			21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
22:00				21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:20~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤			21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		
22:30				21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	21:15~22:00 個人 メドレー 堤	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:20~10 癒しストレッチ 磯部	21:15~22:00 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 パドル&フィン 堤			21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野	19:00~20:00 デトックスヨガ 平井		

~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  
 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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

