

	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 磯部	10:50~10:10 コアトレTRX		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 Sarry	限定22名		10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中			10:45~11:30 限定8名		
11:00	11:00~11:45 エアロマジック 山北		11:00~11:20 アクア体操 磯部	11:00~11:45 ムーブメント エクササイズ 安田	Sarry	11:10~11:40 アクアビート 磯部	11:00~11:45 インテグラル ヨガ もみい			11:00~11:20 アクア体操 磯部	11:10~11:30 フラダンス 田原	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクア体操 磯部	11:00~11:30 トライジャンプ 古賀/畑中		11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中	
11:30		11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部		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			11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部	11:45~12:15 はじめて ステップ 古賀/畑中		11:40~12:10 クロール (初級) 磯部	11:50~12:10 ZUMBA 畑中	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 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	12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry		12:15~12:45 平泳ぎ (初級) 秋吉	12:15~13:00 ボディコンバット 45 磯部	月替わり プログラム		12:15~12:45 クロール (初級) 堤	12:15~12:45 はじめて エアロ Sarry/立石	13:00~10:10 コアトレTRX Sarry	12:30~13:15 平泳ぎ/バタフライ 秋吉	12:30~13:15 ヨガ (初級) 古賀/畑中		12:20~12:50 スイムトレーニング 磯部	12:45~13:30 EMI 畑中	12:00~12:15 アクアストレッチ 磯部
12:30																		
13:00	13:00~13:45 ボディバランス 45 古賀	13:00~13:20 フォームローラー 磯部	13:15~13:45 スイムトレーニング (初級) 堤	13:15~14:00 マット サイエンス 榊原		13:00~13:45 背泳ぎ/クロール 秋吉	13:10~13:40 PowerWeight 磯部	月替わり プログラム		13:00~13:30 超初心者 水泳教室 堤	13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里	13:30~14:00 バランスボール Sarry	13:30~14:00 超初心者 水泳教室 秋吉	13:30~14:15 エアロ マニア Sarry				
13:30																		
14:00			14:00~14:30 背泳ぎ (初級) 堤	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原			14:30~15:00 全身リリース Sarry			14:30~15:00 平泳ぎ (中級) 堤								
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00		16:10~10:10 コアトレTRX 磯部								16:10~10:10 コアトレTRX 畑中								
16:30																		
17:00																		
17:30		17:40~10:10 腰痛ストレッチ 古賀		17:10~10:10 コアトレTRX 磯部						17:40~10:10 お腹すっきり 畑中								
18:00																		
18:30		18:10~18:30 筋膜リリース 古賀								18:10~18:30 フォームローラー 松井								
19:00	18:45~19:15 トライジャンプ 磯部	19:00~10:10 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	19:00~19:20 ストレッチ 磯部		18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中			18:45~19:05 ストレッチ 磯部	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 ギアトレーニング 磯部	19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	19:10~10:10 癒しストレッチ 古賀/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	19:30~20:00 クロール (初級) 磯部	19:30~20:15 ZUMBA EMI	19:40~20:00 TRXサーキット 磯部		19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中			19:30~20:00 背泳ぎ (初級) 堤								
20:00			20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 磯部				20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 奥本			20:20~10:10 コアトレTRX 松井	20:15~21:00 バタフライ/平泳ぎ 堤	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	20:20~21:00 パタフライ 青野	月替わり プログラム				
20:30	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林			20:30~21:00 HIIT 磯部			20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井											
21:00							21:15~22:00 姿勢リセットヨガ 奥本			21:15~22:00 個人メドレー 堤	21:15~22:00 ボディメイキング 磯部	21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野						
21:30	21:15~22:00 ボディメイキング 小林						21:30~22:00 PowerWeight 加倉井											
22:00																		
22:30	スタジオレッスンは①窓開け換気、②アルコール除菌、③参加者25人数制限(10分前整理券配布)④隣人との間隔2mを実施させていただきます																	

NEW FACE

3月より新しいプールインストラクターによる
泳法レッスンがスタート!!
泳ぎが上手になりたい、スキルを上げたい方
是非ご参加下さい♪



秋吉



奥本

お二人の気になるお顔は
参加してのお楽しみ...♡

22日 SSS 担当: 畑中

- ★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

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

2020年3月
18日~
31日

スポーツクラブ
REFRE
若 松
タイムスケジュール