

	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	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Kie			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry		スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Kie/古賀						
11:00	11:00~11:45 ポディメイク 45 増淵	11:10~11:30 ウエストシェイプ Kie	11:10~11:30 リフレウォーキング 加藤	11:00~11:45 ポディバランス 45 古賀	11:00~11:45 はじめての フラトレニング 富川	11:10~11:30 アクア体操 上本	11:00~12:00 インテグラル ヨガ もみい	11:00~11:20 フレックスクッション Sarry	11:15~12:00 パタフライ (初級) 磯部	11:00~12:00 フラダンス 竹井	11:00~11:30 骨盤ウエスト トレーニング 加藤	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:10~11:40 はじめての 四泳法 磯部	11:00~11:45 ピラティス 古賀	11:15~11:45 モーニングレッスン Kie	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加藤/磯部		
11:30																			
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀			12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀			12:00~12:30 クロール 上本												
12:30																			
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ 古賀	13:10~13:40 平泳ぎ (初級) 青野	12:45~13:30 エアロ マニア Sarry	13:00~13:30 スロトレ 上本	13:15~13:45 背泳ぎ (初級) Kie	13:00~13:45 はじめて エアロ Sarry												
13:30																			
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:00~14:20 フォームローラー 中邑	13:50~14:35 四泳法スキル 支配人	14:00~14:20 ヨガ(初級) 隈元			14:00~14:20 超初心者ステップ Sarry												
14:30																			
15:00				14:40~15:10 超初心者 ステップ Sarry															
15:30		15:30~15:50 ストレッチ 中邑																	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30		17:30~17:50 ギアトレーニング 中邑																	
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 SSS 古賀			18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀															
19:30	19:30~20:15 エンジョイ ステップ 白石	19:40~20:00 ストレッチ 古賀	19:30~20:00 クロール (初級) Kie	19:30~20:15 ZUMBA 丸山	19:40~20:00 トレーニング教室 加藤	19:30~19:50 アクア体操 Kie	19:25~20:10 ピラティス 富浦	19:40~20:00 リミットシェイプ 加藤	20:00~20:45 四泳法スキル Kie	19:30~19:50 HIP HOP 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 磯部	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 堤	19:30~20:00 パワーヨガ 高砂						
20:00																			
20:30	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:00 スロトレ Kie	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:30~21:15 シェイプエアロ 丸山	20:30~21:00 ポディメイク 加藤	20:15~20:45 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 ポディコンパット 45 磯部	20:30~21:00 スロトレ 加藤	20:00~20:45 エアロマジック Kie	20:15~21:00 エアロマジック Kie	20:20~20:50 体幹トレーニング 磯部	20:10~20:40 クロール (初級) 堤							
21:00																			
21:30	21:30~22:00 ポディバランス 30 古賀		21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 Power Weight 上本		21:00~21:45 背泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポディバランス 45 古賀												
22:00																			
22:30																			

普段のウェアでご参加頂けます。

8cmの低い台を使用します。

肩

腰

月替わりプログラム

ご好評につき延長！！

ゆっくりとした動きで呼吸を整え、運動性のある動きで、健康増進を図るクラスです。

体力向上を目的として、インターバルトレーニングなどを行うクラスです。

※プールプログラム内容について※

- はじめての四泳法
- 四泳法スキル

上記2つの内容は、  
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→まとめ)  
で実施致します。

6日/13日  
ノープレスト  
20日/27日  
息つき練習

2016年  
5月

スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 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します。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 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。
- クラスについて、ご不明な点はスタッフまでお声がけください。

北九州市若松区二島2丁目2-14  
TEL(093)791-3370  
営業時間  
月火水金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~19:00  
木 メンテナンス日