

	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 加藤			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	限定 22名		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	ご好評につき 延長!!		10:30~10:50 モーニングレッスン Kie/古賀						
11:00	11:00~11:45 ボディメイキング 45 増淵	11:10~11:30 ウエストシェイブ 古賀	11:10~11:30 リフレウォーキング 加藤	11:00~11:45 ボディバランス 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 古賀	11:15~12:00 バタフライ (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	夏に向けて、 四泳法の習得 を目標にした 短期水泳教室 です。	11:10~11:50 クロール/背泳ぎ (初級) 磯部	11:00~11:45 エアロマジック 古賀	11:15~11:45 モーニングレッスン 畑中		
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 普通の ウェアで ご参加頂け ます。	11:45~12:30 クロール 上本	12:00~12:45 ポティコンバット 30 加藤	12:15~12:45 限定 18名	12:15~13:00 クロール 磯部	12:15~13:00 ZUMBA 安田	12:30~12:50 限定 22名	12:30~13:00 超初心者 水泳教室 Kie	12:30~13:00 はじめて エアロ 藤井		12:00~12:40 バタフライ/平泳ぎ (初級) 磯部	12:00~12:45 ピラティス 古賀			
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:15~13:45 スロトレ 古賀	13:20~14:10 超初心者 水泳教室 Kie	13:00~13:30 エアロ マニア Sarry	13:00~13:30 スロトレ 上本	12:45~13:05 ウォーターシェイブ Kie	13:00~13:30 はじめて エアロ Kie	13:15~13:45 月替わり プログラム	13:10~13:40 超初心者 水泳教室 磯部	13:10~14:10 ヨガ (初級) 立田	13:30~13:45 限定 22名	13:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	13:45~14:45 ヨガ (初級) Sarry		12:50~13:20 スロトレ 磯部	13:00~13:45 シェイプ ステップ kie		12:30~12:50 ウォーターシェイブ 加藤/磯部	
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 畑中	14:00~14:10 青野	14:00~14:30 ヨガ(初級) 隈元	14:40~15:10 STOP 9モ	13:45~14:30 STOP 9モ	14:00~14:30 はじめて ステップ Sarry	14:40~15:10 月替わり プログラム	14:00~14:30 アクアビート 畑中	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:40 限定 22名	14:20~14:40 バランスボール 古賀	14:45~14:45 エアロ マニア 藤井		14:00~14:30 スロトレ 加藤	14:15~15:00 ポティコンバット 45 Kie	14:15~14:45 スロトレ 畑中		13:00~13:30 バタフライ (初級) 加藤/磯部
15:00		15:30~15:50 ストレッチ 畑中	8cmの低い台 を使用します。	14:40~15:10 超初心者 ステップ 畑中	15:30~15:50 ストレッチ 上本	15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	14:40~15:10 ピラティス (入門) 古賀		15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~16:50 ウエストシェイブ Kie	16:30~16:50 ウエストシェイブ Kie	17:00~17:20 ストレッチ Kie		15:10~15:30 ウォーターシェイブ 加藤	15:30~16:30 デトックスヨガ 小路		15:30~16:00 スイムトレーニング Kie	15:30~16:00 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。
16:00				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本			16:30~16:50 ウエストシェイブ Kie	17:00~17:20 ストレッチ Kie	17:00~17:20 ストレッチ Kie	17:30~18:00 Power Weight 加藤/Kie		16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀				
17:00		17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中								18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名		18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名			
18:00										18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名		18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名			
18:30										18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名		18:10~18:30 限定 22名	18:10~18:30 限定 22名			
19:00	18:45~19:15 SSS Kie			18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中			18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	19:30~20:00 限定 18名	18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名		18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:30~20:00 限定 18名			
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 Kie	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:15 ZUMBA 丸山	19:40~20:00 トレーニング教室 古賀	20:00~20:45 アクア体操 富浦	19:25~20:10 ピラティス 畑中	19:40~20:00 限定 18名	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 磯部	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名		19:30~20:00 限定 18名	19:30~20:00 限定 18名			
20:00	20:30~21:15 ZUMBA 白石	20:30~21:00 スロトレ 古賀	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 ポティメイキング 古賀	20:20~21:05 はじめての 四泳法 堤	20:30~21:00 スロトレ 加藤	20:20~21:05 限定 18名	20:10~20:40 クロール (初級) 磯部	20:15~21:00 ポティコンバット 45 磯部	20:20~20:50 限定 18名	20:20~20:50 限定 18名	20:20~20:50 限定 18名		20:20~20:50 限定 18名	20:20~20:50 限定 18名			
21:00	21:30~22:00 ポティバランス 30 古賀	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:00~21:45 マスターズ 練習会 丸山	21:30~22:00 Power Weight 加藤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポティコンバット 45 Kie	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 ポティバランス 畑中			
22:00																			
22:30																			

※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→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→まとめ)  
で実施致します。

- 施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで
- 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かけください。

2016年  
6月

スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール

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