

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	10:30~10:50 モーニングレッスン Kie/古賀			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 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	11:10~11:50 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。 加藤	11:45~12:30 クロール 上本	12:00~12:30 ポティコンバット 30 加藤	12:15~12:45 限定 18名 クロール 磯部	12:15~13:00 ZUMBA 安田	12:15~13:00 限定 22名 Kie	12:30~12:50 超初心者 水泳教室 加藤	12:30~13:00 はじめて エアロ 藤井	11:45~12:15 超初心者 水泳教室 磯部	12:00~12:40 パタフライ/平泳ぎ (初級) 磯部	12:00~12:45 ピラティス 古賀			12:30~12:50 ウォーターシェイブ 加藤/磯部
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	12:45~13:30 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	13:10~13:40 超初心者 水泳教室 磯部	13:10~14:10 ヨガ (初級) 立田	13:10~14:10 ヨガ (初級) 立田	13:15~13:45 クロール (初級) Kie	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	12:30~13:00 ファイティングアクア 磯部	12:50~13:20 スイムトレーニング 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	14:00~14:20 青野	14:00~14:30 ヨガ(初級) 隈元	14:40~15:10 超初心者 ステップ 畑中	14:40~15:10 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 アクアビート 畑中	14:00~14:30 アクアビート 畑中	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~15:20 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:40 バランスボール 古賀	14:00~14:30 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			14:00~14:30 スロトレ 加藤
15:00		15:30~15:50 ストレッチ 畑中	8cmの低い台 を使用します。 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	15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	15:30~16:00 体幹トレーニング 加藤	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★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	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 スイムトレーニング Kie
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 上本	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	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 スイムトレーニング Kie
17:00		17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中		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 上本	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	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 スイムトレーニング Kie
18:00				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 上本	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	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 スイムトレーニング Kie
18:30				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 上本	16:30~16:50 ウエストシェイブ 上本	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ★対象者限定★	16:40~17:00 ストレッチ kie/古賀	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 スイムトレーニング Kie
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 エアロ 畑中	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	18:00~18:30 限定 22名 フレックスクッション 加藤	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:15~18:45 ポティコンバット 30 加藤	18:00~18:30 Power Weight 加藤/Kie			18:00~18:30 Power Weight 加藤/Kie
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	19:30~19:50 アクア体操 Kie	19:25~20:10 ピラティス 畑中	19:30~20:00 超初心者 水泳教室 磯部	19:30~20:00 HIP HOP 山下	19:30~19:50 リミットシェイブ 畑中	19:30~19:50 リミットシェイブ 畑中	19:30~19:50 リミットシェイブ 畑中	19:30~19:50 リミットシェイブ 畑中	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂				19:00~20:00 パワーヨガ 高砂
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	20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤	20:20~21:05 エアロマジック Kie	20:30~21:00 スロトレ 加藤	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 体幹トレーニング 加藤	20:20~20:50 体幹トレーニング 加藤	20:20~20:50 体幹トレーニング 加藤	20:20~20:50 体幹トレーニング 加藤	20:00~20:45 四泳法スキル 堤				20:00~20:45 四泳法スキル 堤
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	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポティコンバット 45 Kie	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 パドル&フィン 堤				21:00~21:45 パドル&フィン 堤
22:00				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 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 パドル&フィン 堤				21:00~21:45 パドル&フィン 堤
22:30				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 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:00~21:45 平泳ぎ 堤	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:15~22:00 ポティバランス 畑中	21:00~21:45 パドル&フィン 堤				21:00~21:45 パドル&フィン 堤

※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。

- 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