

	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 加藤			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 畑中	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン 畑中	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	スタジオ2	プール	
11:00	11:00~11:45 ボディメイキング 45 増淵	11:10~11:30 ウエストシェイプ 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	11:10~11:30 アクア体操 上本	11:10~11:30 インテグラル ヨガ もみい	11:00~12:00 フレックスクッション 畑中	11:00~11:20 フレックスクッション 畑中	11:15~12:00 バタフライ (初級) 加藤	11:00~12:00 フラダンス 富川	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		
11:30			11:40~12:10 アクアビート 加藤	11:30~11:50 リミットシェイプ 加藤	11:45~12:30 クロール 上本	12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀	12:00~12:30 はじめて ステップ 古賀	12:15~12:45 はじめて エアロ 加藤	12:15~13:00 バタフライ 磯部	12:15~13:00 ZUMBA 安田	11:40~12:10 はじめてエアロ Sarry	11:45~12:15 クロール (初級) 磯部	11:45~12:15 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	11:50~12:10 アクア体操 加藤/Kie		
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀																		
12:30			12:20~13:10 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	13:00~13:30 ウォーターシェイプ Kie	13:00~13:30 ボディコンバット 30 加藤	13:10~13:40 アクアビート 畑中	13:10~13:40 アクアビート 畑中	13:10~14:10 ヨガ (初級) 立田	13:15~13:45 背泳ぎ (初級) Kie	13:15~14:00 背泳ぎ Kie	13:45~14:45 ヨガ (初級) Sarry		12:50~13:20 スイムトレーニング 加藤	13:00~13:45 シェイプ ステップ 畑中	12:30~12:50 ウォーターシェイプ 加藤/Kie		
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 四泳法スキル 青野	13:45~14:30 ヨガ(初級) 隈元	14:00~14:30 スロトレ 畑中	14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 磯部	14:00~14:30 平泳ぎ (初級) 磯部	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	14:20~14:40 バランスボール 古賀	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	14:00~14:30 スロトレ 古賀/畑中	14:15~15:00 ボディコンバット 45 加藤/Kie	14:15~14:45 スロトレ 畑中	13:00~13:30 パタフライ (初級) 磯部		
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 畑中		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	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★	16:30~16:50 ウエストシェイプ 上本	16:30~16:50 ウエストシェイプ 上本	16:40~17:00 ストレッチ 新村	15:10~15:30 ウォーターシェイプ 新村	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 加藤/Kie			
14:30																			
15:00																			
15:30	15:30~15:50 ストレッチ 畑中																		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30	17:30~17:50 ギアトレーニング 畑中																		
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 SSS Kie			18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:30~19:50 アクア体操 Kie	19:25~20:10 ピラティス 富浦	18:10~18:30 フレックスクッション 磯部	18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	18:45~19:05 ストレッチ Kie	18:10~18:30 ギアトレーニング Kie	18:15~18:45 ボディコンバット 30 加藤	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	17:30~18:00 Power Weight 新村	18:15~18:45 ボディコンバット 30 加藤	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂				
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 加藤	20:00~20:45 はじめての 四泳法 堤	19:30~20:00 リミットシェイプ Kie	19:40~20:00 リミットシェイプ 加藤	19:30~19:50 HIP HOP 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 畑中	19:30~19:50 アクアヌードル 加藤	20:00~20:45 四泳法スキル 堤							
20:00																			
20:30	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	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:20~21:05 ボディコンバット 45 Kie	20:20~21:05 ボディコンバット 45 古賀	20:10~20:40 クロール (初級) 加藤	20:15~21:00 ボディコンバット 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	21:00~21:45 パドル&フィン 堤							
21:00																			
21:30	21:30~22:00 ボディバランス 30 古賀		21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:30~22:00 Power Weight 加藤	21:00~21:45 クロール 堤	21:15~22:00 エアロマジック 古賀	21:00~21:45 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 スイムトレーニング 松本	21:15~22:00 スイムトレーニング 松本								
22:00																			
22:30																			

8cmの低い台  
を使用します。



肩



腰



※S-1推奨レッスン※  
筋力トレーニングに  
おすすめ!!!  
■スロトレ  
■体幹トレーニング  
脂肪燃焼におすすめ!!!  
■リミットシェイプ  
■ウォーターシェイプ  
(プール)  
※★マークが  
推奨レッスンです。

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。

2016年  
7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。

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで