

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 青野	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	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 限定 16名 畑中	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2 10:30~10:50 限定 22名 畑中	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 磯部	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	スタジオ2 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	プール 10:30~10:50 モーニングレッスン 青野
11:00 スタジオ1 11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	スタジオ2 11:10~11:30 アクア体操 石橋	プール 11:10~11:30 アクアサーキット 青野	スタジオ1 11:00~11:45 マットサイエンス 藤原	スタジオ2 11:10~11:30 TRXサーキット 古賀	プール 11:10~11:30 リフレウォーキング 畑中	スタジオ1 11:00~12:00 インテグラル ヨガ 古賀	スタジオ2 11:00~11:20 フレックスクッション 古賀	プール 11:15~12:00 バタフライ (初級) 磯部	スタジオ1 11:00~12:00 フラダンス 今浪	スタジオ2 11:00~11:30 ボディメイキング 古賀	プール 11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	スタジオ1 11:00~11:30 太極舞 藤井	スタジオ2 11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	プール 11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野	スタジオ1 11:00~11:45 デトックスヨガ 平井	スタジオ2 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野	プール 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 青野
12:00 スタジオ1 11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	スタジオ2 12:10~12:30 フレックスクッション 石橋	プール 12:10~12:50 初心者 水泳教室 支配人	スタジオ1 12:00~12:30 はじめて エアロ 藤原	スタジオ2 12:00~12:30 はじめて エアロ 藤原	プール 12:00~12:30 はじめて エアロ 藤原	スタジオ1 12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	スタジオ2 12:15~13:00 限定 13名 肩甲骨ほぐし Sarry	プール 12:15~13:00 限定 13名 肩甲骨ほぐし Sarry	スタジオ1 12:15~13:00 限定 13名 肩甲骨ほぐし Sarry	スタジオ2 12:15~13:00 限定 13名 肩甲骨ほぐし Sarry	プール 12:15~13:00 限定 13名 肩甲骨ほぐし Sarry	スタジオ1 12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	スタジオ2 12:30~13:30 限定 8名 はじめての エアロ 磯部	プール 12:30~13:30 限定 8名 はじめての エアロ 磯部	スタジオ1 12:00~12:45 ZUMBA EMI	スタジオ2 12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kanako	プール 12:15~12:45 スロトレ 磯部/Kanako
13:00 スタジオ1 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	スタジオ2 13:15~13:45 スロトレ 磯部	プール 13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	スタジオ1 12:45~13:30 限定 18名 ヨガ (初級) 隈元	スタジオ2 13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	プール 13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	スタジオ1 13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部	スタジオ2 13:10~13:40 ボディコンバット 30 磯部	プール 13:15~13:45 アクアビート 畑中	スタジオ1 13:10~14:10 TRXサーキット Sarry	スタジオ2 13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	プール 13:15~14:00 背泳ぎ 青野	スタジオ1 13:00~13:45 エアロマジック EMI	スタジオ2 13:00~13:45 エアロマジック EMI	プール 13:00~13:45 エアロマジック EMI	スタジオ1 13:00~13:45 エアロマジック EMI	スタジオ2 13:00~13:45 エアロマジック EMI	プール 13:00~13:45 エアロマジック EMI
14:00 スタジオ1 14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	スタジオ2 14:30~14:50 TRXサーキット 磯部	プール 14:00~15:00 限定 16名 四泳法スキル 青野	スタジオ1 14:45~14:30 エアロマニア Sarry	スタジオ2 14:40~15:10 超初心者 ステップ 磯部	プール 14:40~15:10 超初心者 ステップ 磯部	スタジオ1 14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	スタジオ2 14:30~15:00 ピラティス (入門) 古賀	プール 14:00~14:30 バタフライ/平泳ぎ (初級) 青野	スタジオ1 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	スタジオ2 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	プール 14:00~14:30 バタフライ/平泳ぎ (初級) 青野	スタジオ1 14:00~14:30 エアロマニア 藤井	スタジオ2 14:00~14:30 エアロマニア 藤井	プール 14:00~14:30 エアロマニア 藤井	スタジオ1 14:00~14:30 エアロマニア 藤井	スタジオ2 14:00~14:30 エアロマニア 藤井	プール 14:00~14:30 エアロマニア 藤井
15:00 スタジオ1 15:10~15:30 フォームローラー 古賀	スタジオ2 15:10~15:30 フォームローラー 古賀	プール 15:10~15:30 フォームローラー 古賀	スタジオ1 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ2 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	プール 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ1 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ2 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	プール 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ1 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ2 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	プール 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ1 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ2 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	プール 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ1 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	スタジオ2 15:30~15:50 ストレッチ 磯部	プール 15:30~15:50 ストレッチ 磯部
16:00 スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ1 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	スタジオ2 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	プール 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム
17:00 スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ1 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	スタジオ2 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★	プール 17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★
18:00 スタジオ1 18:00~18:30 ※TRX スペース使用※	スタジオ2 18:00~18:30 ※TRX スペース使用※	プール 18:00~18:30 ※TRX スペース使用※	スタジオ1 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ2 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	プール 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ1 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ2 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	プール 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ1 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ2 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	プール 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ1 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ2 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	プール 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ1 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	スタジオ2 18:10~18:30 ストレッチ 石橋	プール 18:10~18:30 ストレッチ 石橋
18:45 スタジオ1 18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	プール 18:45~19:15 はじめて エアロ 古賀	スタジオ1 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 SSS 古賀	プール 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ1 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 SSS 古賀	プール 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ1 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 SSS 古賀	プール 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ1 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 SSS 古賀	プール 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ1 18:45~19:15 SSS 古賀	スタジオ2 18:45~19:15 SSS 古賀	プール 18:45~19:15 SSS 古賀
19:00 スタジオ1 19:30~20:00 ボディバランス 30 畑中	スタジオ2 19:30~19:50 マルチチューブ 青野	プール 19:30~20:00 マルチチューブ 青野	スタジオ1 19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	スタジオ2 19:30~19:50 TRX入門 青野	プール 19:30~19:50 TRX入門 青野	スタジオ1 19:25~20:10 ピラティス 畑中	スタジオ2 19:25~20:10 ピラティス 畑中	プール 19:25~20:10 ピラティス 畑中	スタジオ1 19:15~20:00 ZUMBA 山下	スタジオ2 19:15~20:00 ZUMBA 山下	プール 19:15~20:00 ZUMBA 山下	スタジオ1 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	スタジオ2 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	プール 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	スタジオ1 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	スタジオ2 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	プール 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂
20:00 スタジオ1 20:15~21:00 HIPHOP 小林	スタジオ2 20:30~20:50 TRXサーキット 磯部	プール 20:10~20:50 四泳法スキル 青野	スタジオ1 20:30~21:15 エンジョイ ステップ 古賀	スタジオ2 20:20~20:50 ポディメイキング 磯部	プール 20:20~20:50 ポディメイキング 磯部	スタジオ1 20:20~21:05 SAQ トレーニング 磯部	スタジオ2 20:20~20:50 スロトレ 畑中	プール 20:15~20:45 クロール (初級) 磯部	スタジオ1 20:30~20:50 TRX入門 Kanako	スタジオ2 20:30~20:50 TRX入門 Kanako	プール 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	スタジオ1 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	スタジオ2 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	プール 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	スタジオ1 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	スタジオ2 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	プール 20:15~21:00 限定 8名 背泳ぎ/クロール (初級) 青野
21:00 スタジオ1 21:15~22:00 ポディメイキング 小林	スタジオ2 21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	プール 21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	スタジオ1 21:30~22:00 Power Weight 磯部	スタジオ2 21:00~21:45 クロール 堤	プール 21:00~21:45 クロール 堤	スタジオ1 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	スタジオ2 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	プール 21:00~21:45 エアロマジック 畑中	スタジオ1 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	スタジオ2 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	プール 21:00~21:45 エアロマジック 畑中	スタジオ1 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	スタジオ2 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	プール 21:00~21:45 エアロマジック 畑中	スタジオ1 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	スタジオ2 21:15~22:00 エアロマジック 畑中	プール 21:00~21:45 エアロマジック 畑中
22:00 スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ1 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	スタジオ2 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	プール 22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。

内容/時間変更箇所
担当者変更箇所

※限定クラスの整理券は、お1人様1枚でお願い致します。

内容・時間・担当変更箇所
運動初心者の方おススメ

- 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。

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木 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

2017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

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで