

	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 磯部			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	限定16名 10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	10:30~10:45 アクアストレッチ 畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	限定22名 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	限定13名 10:30~10:45 アクアストレッチ 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野/畑中	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野/畑中						
11:00	11:00~11:45 ポディバランス45 古賀	11:10~11:30 アクア体操 石橋		11:00~11:45 マットサイエンス 榊原	11:10~11:30 TRXサーキット 古賀	11:10~11:40 アクアビート 畑中	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 青野	11:15~12:00 初心者水泳教室 支配人	11:00~12:00 フラダンス 今浪	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部	11:00~11:30 太極舞 藤井	限定8名 11:10~11:40 はじめての四泳法 青野	10:45~11:30 デトックスヨガ 平井				
11:30		11:40~12:00 アクアサーキット 石橋		12:00~12:30 はじめてエアロ 榊原		12:00~12:45 クロール 磯部	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 青野	12:45~13:30 初心者水泳教室 支配人	12:15~13:00 はじめてステップ 石橋	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤井	11:40~12:00 TRX入門 古賀/畑中	11:45~12:30 ZUMBA EMI	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 磯部				
12:00	11:55~12:40 エンジョイステップ 古賀	12:10~12:30 ストレッチ 磯部	12:10~12:50 超初心者水泳教室 青野	12:45~13:30 限定18名 13:00~13:20 マルチチューブ 古賀		12:50~13:45 クロール 磯部	13:00~13:40 シェイプエアロ Sarry	12:45~13:30 背泳ぎ 青野	13:45~14:15 バタフライ/平泳ぎ(初級) 青野	13:10~14:10 はじめてステップ 石橋	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	12:30~13:30 ヨガ(初級) Sarry	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野	12:45~13:30 エアロマジック EMI	12:15~12:45 スロトレ 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	13:00~13:40 はじめての四泳法 青野	13:45~14:30 1/29日 青野 8/22日 磯部	13:00~13:20 マルチチューブ 古賀	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール(初級) 青野/磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:45~14:15 バタフライ/平泳ぎ(初級) 青野	13:10~14:10 月替わりプログラム 青野	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:15~14:00 平泳ぎ 青野	13:45~14:45 エアロマニア 藤井	13:45~14:45 エアロマニア 藤井	13:00~13:45 エアロマジック EMI	13:00~13:45 バタフライ(初級) 青野				
14:00	14:00~15:00 エアロマジック 高砂	限定16名 14:30~14:50 TRXサーキット 石橋	13:50~14:35 四泳法スキル 磯部	14:40~15:10 超初心者ステップ 磯部	14:40~15:10 超初心者ステップ 磯部	14:40~15:10 超初心者ステップ 磯部	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:45~15:30 フォームローラー 石橋							
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 石橋		15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部	15:30~15:50 ストレッチ 磯部
16:00				16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★	16:00~17:30 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★	16:00~17:30 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★	16:00~17:30 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★
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45~19:15 はじめてエアロ 古賀			18:45~19:15 SSS 古賀	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:45~19:15 はじめてステップ 畑中	18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	18:10~18:30 ギアトレーニング 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 磯部	18:10~18:30 フォームローラー 磯部	18:15~18:45 SAQトレーニング 磯部	18:15~18:45 SAQトレーニング 磯部	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中
19:30	19:30~20:00 ボディコンディショニング 磯部	19:30~20:00 超初心者水泳教室 青野	19:30~20:00 超初心者水泳教室 青野	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~19:50 TRX入門 青野	19:30~19:50 アクア体操 磯部	19:25~20:10 ピラティス 畑中	19:30~20:00 クロール(初級) 堤	19:30~20:00 クロール(初級) 堤	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀	19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 高砂	19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂	19:00~20:00 パワーヨガ 高砂
20:00		20:10~20:50 四泳法スキル 青野		20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:20~20:50 はじめての四泳法 堤	20:20~20:50 はじめての四泳法 堤	20:20~21:05 SAQトレーニング 磯部	20:20~20:50 スロトレ 青野	20:15~20:45 背泳ぎ(初級) 堤	20:15~21:00 ボディコンバット45 磯部	20:30~20:50 TRX入門 古賀	20:15~21:00 背泳ぎ/クロール(初級) 松本	20:15~21:00 背泳ぎ/クロール(初級) 松本	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中	17:30~18:00 お楽しみレッスン 古賀/畑中
20:30	20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:30~20:50 TRXサーキット 磯部		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 青野	21:00~21:45 マスターズ練習会 青野	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:00~21:45 パドル&フィン 堤	21:15~22:00 ボディバランス45 古賀	21:15~22:00 ボディバランス45 古賀	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	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林			21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部		21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	21:15~22:00 エアロマジック 畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中	18:45~19:30 お楽しみレッスン 古賀/畑中
22:00																			
22:30																			

2017年  
8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

**内容・時間変更クラス**

**担当者変更クラス**

**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。1人1枚までとなります。
- 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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで