

	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 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	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野	10:30~10:50 モーニングレッスン 青野					
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	11:10~11:40 はじめての四泳法 青野	11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部	11:45~12:15 はじめてエアロ 藤井	11:40~12:00 TRX入門 古賀/畑中	11:55~12:40 はじめての四泳法 青野	10:45~11:30 デトックスヨガ 平井	
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	12:00~12:30 はじめてエアロ 榊原	12:00~12:45 クロール 磯部	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	12:15~13:00 はじめてステップ 石橋	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	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	12:30~13:30 ヨガ(初級) Sarry	12:30~13:30 ヨガ(初級) Sarry	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	12:30~13:00 クロール(初級) 青野	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野	12:45~13:30 ZUMBA EMI	
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	13:00~13:40 ヨガ(初級) 隈元	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	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部	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	14:30~14:50 TRXサーキット 石橋	14:30~14:50 TRXサーキット 石橋	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	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀	14:30~15:00 ピラティス(入門) 古賀
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 石橋	15:10~15:30 フォームローラー 石橋	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	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★	16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★
16:30				16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀	16:30~16:50 ウエストシェイプ 古賀
17:00				17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部	17:30~18:00 お楽しみレッスン 磯部
18:00				18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋	18:10~18:30 ストレッチ 石橋
18:30	18:45~19:15 はじめてエアロ 古賀	18:45~19:15 はじめてエアロ 古賀	18:45~19:15 はじめてエアロ 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀	18:45~19:15 SSS 古賀
19:00	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	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里	19:30~20:15 呼吸ヨガ 古里
19:30	20:15~21:00 HIPHOP 小林	20:30~20:50 TRXサーキット 磯部	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	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀	20:30~21:15 エンジョイステップ 古賀
20:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部
20:30	21:30~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部
21:00	21:30~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部
21:30	21:30~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部
22:00	21:30~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部
22:30	21:30~22:00 ボディメイキング 小林	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	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部	21:30~22:00 Power Weight 磯部

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