

	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 山平			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10名	プール 10:30~10:45 アクアストレッチ 支配人/山平	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川	スタジオ2 10:30~10:50 限定18名	プール 10:30~10:50 NEW! アクアボール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平	スタジオ2 10:30~10:50 限定19名	プール	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2 10:30~10:50 限定8名	プール	スタジオ1 10:45~11:30	スタジオ2 10:45~11:30 限定8名	プール	
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 畑中		11:00~11:30 ピラティス 古賀	11:00~11:30 はじめて ステップ 藤川	11:00~11:45 初心者 水泳教室 支配人	11:00~12:00 インテグラル ヨガ 藤川	11:00~11:30 はじめて エアロ 畑中	11:00~11:20 ウォーターシェイプ 磯部	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 山平	11:00~11:30 太極舞 藤井	11:00~11:20 トライジャンプ入門 藤川	11:10~11:40 はじめての 四泳法 青野/磯部	11:00~11:20 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 古賀	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加藤	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 NEW! ヨガボールスマート 山平		12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:30~12:50 NEW! ヨガボールスマート 古賀	12:00~12:45 クロール 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:10~12:40 アクアビート 畑中	12:10~12:40 アクアビート 畑中	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:10~12:40 限定22名	12:30~13:15 ヨガ (初級) 藤井	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:40~12:00 フォームローラー 藤川	11:55~12:40 バタフライ 青野/磯部	12:20~13:05 エアロ マニア Sarry	12:15~12:45 スロトレ 加藤	12:30~13:00 ZUMBA EMI	
13:00	13:00~13:30 パワーヨガ 高砂	13:00~13:30 スロトレ 畑中		13:00~13:40 はじめての 四泳法 青野	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	13:00~13:30 背泳ぎ/クロール (初級) 青野	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 磯部	13:10~14:10 月替わり プログラム	13:10~14:10 デトックスヨガ Sarry	13:10~13:30 TRXサーキット Sarry	13:10~13:30 限定8名	13:30~14:15 初心者 水泳教室 支配人	13:30~14:15 個人メドレー 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 藤井	12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:00~13:45 バタフライ (初級) 青野	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 限定16名 TRXサーキット 山平		14:15~14:45 はじめてエアロ 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	14:25~15:25 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	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry	14:20~14:50 バランスボール Sarry
15:00		15:10~15:30 フォームローラー 畑中		15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 磯部	15:30~15:50 限定8名 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平	15:30~15:50 TRX入門 山平
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★	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平	16:30~16:50 ウエストシェイプ 山平
17:00	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※			17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	17:00~18:30 特別プログラム ★対象者限定★ ※TRX/スタジオ1を使用します※	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン	17:30~18:00 お楽しみ レッスン
18:00		18:10~18:30 フォームローラー 古賀		18:10~18:30 NEW! ヨガボールスマート 古賀	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平	18:10~18:30 フォームローラー 山平				
19:00	18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中	19:30~20:00 限定24名 NEW! ヨガボールスマート 古賀		18:45~19:15 はじめて ステップ 古賀	19:30~20:00 限定8名 呼吸ヨガ 古賀	19:30~19:50 アクア体操 青野	19:25~20:10 ピラティス 加藤	19:25~20:10 ピラティス 加藤	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム	19:15~20:00 限定18名 月替わり プログラム
19:30	19:30~20:00 トライジャンプ 磯部	19:40~20:00 超初心者 水泳教室 青野		19:30~20:15 呼吸ヨガ 古賀	19:40~20:00 限定24名 NEW! ヨガボールスマート 古賀	20:00~20:45 初心者 水泳教室 (クロール/背泳ぎ) 青野	19:40~20:00 TRXサーキット 石橋	19:40~20:00 TRXサーキット 石橋	19:30~20:00 ZUMBA 山下	19:30~19:50 限定18名 リミットシェイプ 古賀	19:30~19:50 限定18名 リミットシェイプ 古賀	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野	19:30~20:00 平泳ぎ (初級) 青野
20:00		20:10~20:50 限定16名 HIPHOP TRXサーキット 磯部		20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:10~20:50 四泳法スキル 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野	20:15~21:00 限定8名 初心者 水泳教室 青野
21:00	21:15~22:00 ポディメイキング 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	21:00~21:45 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	21:00~21:45 マスターズ 練習会 青野	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤	21:15~22:00 限定8名 個人メドレー 堤
21:30	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部		21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:30~22:00 PowerWeight 磯部	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤	21:20~21:40 NEW! ヨガボールスマート 加藤				
22:00	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム			22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム
22:30																			

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2018年
1月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

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