

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 モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 山平	10:30 プール モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ1 モーニングレッスン Sarry	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 限定10名	10:30 プール アクアストレッチ 山平	10:30 スタジオ1 モーニングレッスン 藤川	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 限定10名	10:30 プール アクアポール 山平	10:30 スタジオ1 モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 限定22名	10:30 プール モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ1 モーニングレッスン 古賀/畑中	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 限定30名	10:30 プール モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ1 モーニングレッスン 山平	10:30 スタジオ2 モーニングレッスン 山平	10:30 プール モーニングレッスン 山平			
11:00 スタジオ1 ポディバランス45 古賀	11:00 スタジオ2 ポディバランス45 古賀	11:00 プール ポディバランス45 古賀	11:00 スタジオ1 ピラティス 古賀	11:00 スタジオ2 はじめてステップ 藤川	11:00 プール 初心者水泳教室 青野	11:00 スタジオ1 インテグラルヨガ 山平	11:00 スタジオ2 はじめてエアロ 藤川	11:00 プール ウォーターシェイプ 磯部	11:00 スタジオ1 フラダンス 今浪	11:00 スタジオ2 肩甲骨ほぐし Sarry	11:00 プール リフレウォーキング 山平	11:00 スタジオ1 トライジャンプ 藤川	11:00 スタジオ2 はじめての四泳法 山平	11:00 プール はじめての四泳法 山平	11:00 スタジオ1 デトックスヨガ 平井	11:00 スタジオ2 TRX入門 青野/古賀	11:00 プール 1/29日 青野			
12:00 スタジオ1 エンジョイステップ 古賀	12:00 スタジオ2 エンジョイステップ 山平	12:00 プール エンジョイステップ 山平	12:00 スタジオ1 トライジャンプ 山平	12:00 スタジオ2 限定30名	12:00 プール トライジャンプ 山平	12:00 スタジオ1 もみい 山平	12:00 スタジオ2 もみい 山平	12:00 プール もみい 山平	12:00 スタジオ1 今浪 今浪	12:00 スタジオ2 限定22名	12:00 プール 今浪 今浪	12:00 スタジオ1 はじめてエアロ 藤井	12:00 スタジオ2 平泳ぎ 藤井	12:00 プール 平泳ぎ 藤井	12:00 スタジオ1 ZUMBA EMI	12:00 スタジオ2 ZUMBA EMI	12:00 プール ZUMBA EMI	12:00 スタジオ1 ZUMBA EMI	12:00 スタジオ2 ZUMBA EMI	12:00 プール ZUMBA EMI
13:00 スタジオ1 パワーヨガ 高砂	13:00 スタジオ2 パワーヨガ 高砂	13:00 プール パワーヨガ 高砂	13:00 スタジオ1 スロトレ 磯部	13:00 スタジオ2 はじめての四泳法 青野	13:00 プール はじめての四泳法 青野	13:00 スタジオ1 マットサイエンス 榊原	13:00 スタジオ2 マットサイエンス 榊原	13:00 プール マットサイエンス 榊原	13:00 スタジオ1 デトックスヨガ Sarry	13:00 スタジオ2 限定8名	13:00 プール デトックスヨガ Sarry	13:00 スタジオ1 ヨガ(初級) Sarry	13:00 スタジオ2 ヨガ(初級) Sarry	13:00 プール ヨガ(初級) Sarry	13:00 スタジオ1 エアロマジック EMI	13:00 スタジオ2 エアロマジック EMI	13:00 プール エアロマジック EMI	13:00 スタジオ1 エアロマジック EMI	13:00 スタジオ2 エアロマジック EMI	13:00 プール エアロマジック EMI
14:00 スタジオ1 エアロマジック 高砂	14:00 スタジオ2 エアロマジック 山平	14:00 プール エアロマジック 山平	14:00 スタジオ1 はじめてエアロ 榊原	14:00 スタジオ2 はじめてエアロ 榊原	14:00 プール はじめてエアロ 榊原	14:00 スタジオ1 ピラティス(入門) 古賀	14:00 スタジオ2 ピラティス(入門) 古賀	14:00 プール ピラティス(入門) 古賀	14:00 スタジオ1 社交ダンス 高橋(恵)	14:00 スタジオ2 2ヶ月間限定! クロールのより綺麗なフォーム習得を目指します!	14:00 プール 社交ダンス 高橋(恵)	14:00 スタジオ1 エアロマジック 藤井	14:00 スタジオ2 エアロマジック 藤井	14:00 プール エアロマジック 藤井	14:00 スタジオ1 限定30名	14:00 スタジオ2 限定30名	14:00 プール 限定30名	14:00 スタジオ1 限定30名	14:00 スタジオ2 限定30名	14:00 プール 限定30名
15:00 スタジオ1 フォームローラー 山平	15:00 スタジオ2 フォームローラー 山平	15:00 プール フォームローラー 山平	15:00 スタジオ1 リラクゼーションストレッチ 榊原	15:00 スタジオ2 リラクゼーションストレッチ 榊原	15:00 プール リラクゼーションストレッチ 榊原	15:00 スタジオ1 TRX入門 山平	15:00 スタジオ2 TRX入門 山平	15:00 プール TRX入門 山平	15:00 スタジオ1 高橋(恵)	15:00 スタジオ2 高橋(恵)	15:00 プール 高橋(恵)	15:00 スタジオ1 太極舞 藤井	15:00 スタジオ2 太極舞 藤井	15:00 プール 太極舞 藤井	15:00 スタジオ1 ポディバランス45 古賀	15:00 スタジオ2 ポディバランス45 古賀	15:00 プール ポディバランス45 古賀	15:00 スタジオ1 ポディバランス45 古賀	15:00 スタジオ2 ポディバランス45 古賀	15:00 プール ポディバランス45 古賀
★トライジャンプ★ 台数増大!!! 24台→30台			16:30 スタジオ1 ギアトレーニング 山平	16:30 スタジオ2 ギアトレーニング 山平	16:30 プール ギアトレーニング 山平	16:30 スタジオ1 限定30名	16:30 スタジオ2 限定30名	16:30 プール 限定30名	16:30 スタジオ1 山平	16:30 スタジオ2 山平	16:30 プール 山平	16:30 スタジオ1 山平	16:30 スタジオ2 山平	16:30 プール 山平	16:30 スタジオ1 山平	16:30 スタジオ2 山平	16:30 プール 山平	16:30 スタジオ1 山平	16:30 スタジオ2 山平	16:30 プール 山平
			17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ1 お楽しみレッスン 畑中	17:00 スタジオ2 お楽しみレッスン 畑中	17:00 プール お楽しみレッスン 畑中
18:30 スタジオ1 はじめてエアロ 古賀	18:30 スタジオ2 はじめてエアロ 古賀	18:30 プール はじめてエアロ 古賀	18:30 スタジオ1 はじめてエアロ 古賀	18:30 スタジオ2 はじめてエアロ 古賀	18:30 プール はじめてエアロ 古賀	18:30 スタジオ1 限定16名	18:30 スタジオ2 限定16名	18:30 プール 限定16名	18:30 スタジオ1 ZUMBA 山下	18:30 スタジオ2 ZUMBA 山下	18:30 プール ZUMBA 山下	18:30 スタジオ1 パワーヨガ 高砂	18:30 スタジオ2 パワーヨガ 高砂	18:30 プール パワーヨガ 高砂	18:30 スタジオ1 7日/ポディバランス30 畑中	18:30 スタジオ2 7日/ポディバランス30 畑中	18:30 プール 7日/ポディバランス30 畑中	18:30 スタジオ1 7日/ポディバランス30 畑中	18:30 スタジオ2 7日/ポディバランス30 畑中	18:30 プール 7日/ポディバランス30 畑中
19:30 スタジオ1 トライジャンプサーキット 磯部	19:30 スタジオ2 トライジャンプサーキット 古賀	19:30 プール トライジャンプサーキット 古賀	19:30 スタジオ1 エアロマジック 畑中	19:30 スタジオ2 エアロマジック 畑中	19:30 プール エアロマジック 畑中	19:30 スタジオ1 限定30名	19:30 スタジオ2 限定30名	19:30 プール 限定30名	19:30 スタジオ1 ZUMBA 山下	19:30 スタジオ2 ZUMBA 山下	19:30 プール ZUMBA 山下	19:30 スタジオ1 限定18名	19:30 スタジオ2 限定18名	19:30 プール 限定18名	19:30 スタジオ1 14日/トライジャンプ 磯部	19:30 スタジオ2 14日/トライジャンプ 磯部	19:30 プール 14日/トライジャンプ 磯部	19:30 スタジオ1 14日/トライジャンプ 磯部	19:30 スタジオ2 14日/トライジャンプ 磯部	19:30 プール 14日/トライジャンプ 磯部
20:00 スタジオ1 HIPHOP 小林	20:00 スタジオ2 HIPHOP 小林	20:00 プール HIPHOP 小林	20:00 スタジオ1 呼吸ヨガ 古里	20:00 スタジオ2 呼吸ヨガ 古里	20:00 プール 呼吸ヨガ 古里	20:00 スタジオ1 限定16名	20:00 スタジオ2 限定16名	20:00 プール 限定16名	20:00 スタジオ1 ZUMBA 山下	20:00 スタジオ2 ZUMBA 山下	20:00 プール ZUMBA 山下	20:00 スタジオ1 限定8名	20:00 スタジオ2 限定8名	20:00 プール 限定8名	20:00 スタジオ1 21日/はじめてエアロ 畑中	20:00 スタジオ2 21日/はじめてエアロ 畑中	20:00 プール 21日/はじめてエアロ 畑中	20:00 スタジオ1 21日/はじめてエアロ 畑中	20:00 スタジオ2 21日/はじめてエアロ 畑中	20:00 プール 21日/はじめてエアロ 畑中
21:00 スタジオ1 ポディメイキング 小林	21:00 スタジオ2 ポディメイキング 小林	21:00 プール ポディメイキング 小林	21:00 スタジオ1 マスターズ練習会 青野	21:00 スタジオ2 マスターズ練習会 青野	21:00 プール マスターズ練習会 青野	21:00 スタジオ1 限定16名	21:00 スタジオ2 限定16名	21:00 プール 限定16名	21:00 スタジオ1 限定8名	21:00 スタジオ2 限定8名	21:00 プール 限定8名	21:00 スタジオ1 月替わりプログラム 畑中	21:00 スタジオ2 月替わりプログラム 畑中	21:00 プール 月替わりプログラム 畑中	21:00 スタジオ1 28日/PowerWeight 磯部	21:00 スタジオ2 28日/PowerWeight 磯部	21:00 プール 28日/PowerWeight 磯部	21:00 スタジオ1 28日/PowerWeight 磯部	21:00 スタジオ2 28日/PowerWeight 磯部	21:00 プール 28日/PowerWeight 磯部
日本マスターズ水泳協会登録者限定プログラム			21:30 スタジオ1 PowerWeight 磯部	21:30 スタジオ2 PowerWeight 磯部	21:30 プール PowerWeight 磯部	21:30 スタジオ1 限定16名	21:30 スタジオ2 限定16名	21:30 プール 限定16名	21:30 スタジオ1 限定8名	21:30 スタジオ2 限定8名	21:30 プール 限定8名	21:30 スタジオ1 月替わりプログラム 畑中	21:30 スタジオ2 月替わりプログラム 畑中	21:30 プール 月替わりプログラム 畑中	21:30 スタジオ1 28日/PowerWeight 磯部	21:30 スタジオ2 28日/PowerWeight 磯部	21:30 プール 28日/PowerWeight 磯部	21:30 スタジオ1 28日/PowerWeight 磯部	21:30 スタジオ2 28日/PowerWeight 磯部	21:30 プール 28日/PowerWeight 磯部
			22:00 スタジオ1 PowerWeight 磯部	22:00 スタジオ2 PowerWeight 磯部	22:00 プール PowerWeight 磯部	22:00 スタジオ1 限定16名	22:00 スタジオ2 限定16名	22:00 プール 限定16名	22:00 スタジオ1 限定8名	22:00 スタジオ2 限定8名	22:00 プール 限定8名	22:00 スタジオ1 限定8名	22:00 スタジオ2 限定8名	22:00 プール 限定8名	22:00 スタジオ1 月替わりプログラム 畑中	22:00 スタジオ2 月替わりプログラム 畑中	22:00 プール 月替わりプログラム 畑中	22:00 スタジオ1 28日/PowerWeight 磯部	22:00 スタジオ2 28日/PowerWeight 磯部	22:00 プール 28日/PowerWeight 磯部

★トライジャンプ★
台数増大!!!
24台→30台

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

2018年
4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22:45まで