月 MON

スタジオ1

- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平
- 11:00~11:45 ボディバランス45 古賀
- 11:55~12:40 エンジョイステップ 古賀
- 12:50~13:50 パワーヨガ 高砂
- 14:00~15:00 エアロマジック 高砂
- 18:45~19:15 はじめてエアロ 畑中
- 19:30~20:00 トライジャンプサーキット 磯部
- 20:15~21:00 リズムトレーニング 小林
- 21:15~22:00 ボディメイキング 小林

スタジオ2

- 12:10~12:30 ヨガボールスマート 山平
- 13:00~13:30 スロトレ 石橋
- 14:00~ 10 トライジャンプ 磯部
- 14:30~14:50 TRXサーキット 山平
- 15:10~15:30 フォームローラー 山平
- 18:10~18:30 フォームローラー 古賀
- 19:00~ 10 TRX 古賀
- 19:40~20:00 ヨガボールスマート 古賀
- 20:30~20:50 TRXサーキット 磯部

限定 16名

日本マスターズ水泳協会登録者限定プログラム

プール

- 11:10~11:30 アクア体操 石橋
- 11:40~12:00 アクアサーキット 石橋
- 12:10~12:50 超初心者水泳教室 磯部
- 13:00~13:40 はじめての四泳法 青野
- 13:50~14:10 アクアポール 青野
- 19:40~20:00 アクアポール 青野
- 20:10~20:50 四泳法スキル 青野
- 21:00~21:45 マスターズ練習会 青野

限定 １６名

★トライジャンプ
★トライジャンプサーキット

整理券が必要なく
ご参加頂けるようになりました。

火 TUE

スタジオ1

- 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry
- 11:00~11:30 ピラティス 古賀
- 11:40~12:10 トライジャンプ 山平
- 12:20~13:05 エアロマニア Sarry
- 13:15~14:00 マットサイエンス 榊原
- 14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★
- 18:45~19:15 はじめてステップ 古賀
- 19:30~20:15 エアロマジック 畑中
- 20:30~21:15 呼吸ヨガ 古里
- 21:30~22:00 PowerWeight 磯部

スタジオ2

- 11:00~11:30 はじめてステップ 藤川
- 12:00~ 10 TRX 古賀
- 12:30~12:50 マルチチューブ 古賀
- 15:00~15:30 リラクゼーションストレッチ 榊原
- 18:10~18:30 ヨガボールスマート 古賀
- 19:00~ 10 トライジャンプ 磯部
- 20:30~20:50 マルチチューブ 磯部
- 21:00~21:20 ヨガボールスマート 青野

限定 10名

1/2週目 背泳ぎ
3/4週目 クロール

プール

- 10:30~10:45 アクアストレッチ 山平
- 11:00~11:45 初心者水泳教室 青野
- 12:00~12:30 アクアサーキット 青野/磯部
- ↑10/24日磯部
- 12:45~13:30 クロール 磯部
- 19:30~19:50 アクア体操 青野
- 20:00~20:45 初心者水泳教室（背泳ぎ/クロール） 堤
- 21:00~21:45 個人メドレー 堤

初心者向けの 10 お試し10分プログラムが登場しました！！

水 WED

スタジオ1

- 10:30~10:50 モーニングレッスン 藤川
- 11:00~12:00 インテグラルヨガ もみい
- 12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry
- 13:10~13:40 ボディコンバット30 磯部
- 13:50~14:20 はじめてステップ Sarry/山平
- 14:30~15:00 ピラティス（入門） 古賀
- 18:45~19:15 トライジャンプ 磯部
- 19:30~20:15 ピラティス 富浦
- 20:30~21:00 リフレサーキット 磯部 NEW!
- 21:15~22:00 エンジョイステップ 古賀

スタジオ2

- 11:00~11:30 はじめてエアロ 藤川
- 11:40~12:00 フォームローラー 藤川
- 12:30~ 10 トライジャンプ 山平
- 15:30~15:50 TRX入門 古賀
- 16:30~16:50 ギアトレーニング 古賀
- 18:10~18:30 フォームローラー 山平
- 19:00~ 10 ストレッチ 古賀
- 19:40~20:00 TRXサーキット 磯部
- 20:20~20:50 ボディメイキング 古賀
- 21:20~21:40 ヨガボールスマート 磯部

限定 10名

月替わりプログラム

限定 8名

限定 16名

プール

- 11:00~11:20 ウォーターシェイプ 山平
- 11:30~12:00 バタフライ/平泳ぎ（初級） 磯部
- 12:15~12:35 アクアサーキット 磯部
- 12:50~13:20 超初心者水泳教室 青野
- 13:30~14:15 背泳ぎ 青野
- 14:30~14:45 アクアストレッチ 青野
- 19:30~20:00 バタフライ（初級） 堤
- 20:15~21:00 はじめての四泳法 堤
- 21:15~22:00 スイムトレーニング 堤

金 FRI

スタジオ1

- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山平
- 11:00~12:00 フラダンス 今浪
- 12:15~13:00 はじめてステップ 藤川
- 13:10~14:10 デトックスヨガ 小路
- 14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ★対象者限定★
- 18:45~19:05 ストレッチ 畑中
- 19:15~20:00 ZUMBA 山下

スタジオ2

- 11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry
- 11:40~12:00 フレックスクッション 藤川
- 限定 8名
- 12:30~12:50 PowerWeight 山平
- 13:10~13:30 TRXサーキット Sarry
- 限定 8名
- 14:20~14:40 バランスボール Sarry
- 18:10~18:30 ヨガボールスマート 畑中
- 限定 １８名
- 19:30~19:50 リミットシェイプ 古賀
- 20:30~20:50 フォームローラー 古賀

限定 22名

★四泳法内容★
1週目：バタフライ
2週目：背泳ぎ
3週目：平泳ぎ
4週目：クロール
5週目：クロール

プール

- 11:10~11:30 リフレウォーキング 山平
- 11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部
- 12:30~13:15 初心者水泳教室 青野
- 13:30~14:15 スイムクリニック 青野
- 19:30~20:10 初心者水泳教室 青野
- 20:20~21:00 バタフライ 青野
- 21:15~22:00 パドル&フィン 青野

月替わりプログラム

土 SAT

スタジオ1

- 10:30~10:50 モーニングレッスン 古賀/畑中
- 11:00~11:30 トライジャンプ 藤川
- 11:45~12:15 はじめてエアロ 藤井
- 12:30~13:30 ヨガ（初級） Sarry
- 13:45~14:45 エアロマニア 藤井
- 15:00~15:45 太極舞 藤井
- 18:15~18:45 お楽しみレッスン
- 19:00~20:00 パワーヨガ 高砂

スタジオ2

- 7/21日 畑中
- 14/28日 古賀
- 11:40~12:00 フォームローラー 藤川
- 14:00~ 10 TRX 青野/磯部
- 17:40~18:00 ストレッチ 古賀/畑中

プール

- 11:10~11:40 クロール（初級） 山平
- 11:55~12:40 クロール 青野/磯部
- 12:50~13:20 スイムトレーニング 青野/磯部
- 15:10~15:30 ウォーターシェイプ 山平

7/21日 磯部
14/28日 青野

7日/ボディバランス30/畑中
14日/トライジャンプ/古賀
21日/PowerWeight/磯部
28日/ピラティス/古賀

施設(ジム・プール・風呂)利用は２０：４５まで

日 SUN

スタジオ1

- 10:45~11:30 デトックスヨガ 平井
- 11:45~12:30 ZUMBA EMI
- 12:45~13:30 エアロマジック EMI
- 15:00~15:30 トライジャンプ 古賀
- 15:45~16:30 ボディバランス45 古賀
- 16:45~17:30 週替わりレッスン 石橋/畑中

スタジオ2

- 限定 8名
- 11:00~11:20 TRX入門 古賀
- 12:10~12:40 スロトレ 山平
- 14:00~ 10 TRX 畑中/山平
- 16:10~16:30 ヨガボールスマート 青野/畑中

1/15/29日
ボディコンバット45
担当：石橋

8/22日
SSS
担当：畑中

プール

- 11:30~11:50 ウォーターシェイプ 畑中/山平
- 13:00~13:45 バタフライ（初級） 青野

1/8/22日 山平
15/29日 畑中

1/8/22日 畑中
15/29日 青野

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。

施設(ジム・プール・風呂)利用は２２：４５まで

2018年 7月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

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