

	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 石橋	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	スタジオ2 10:30~10:45 アクアストレッチ 限定10名 青野/畑中	プール	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 モーニングレッスン 限定10名	プール	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 モーニングレッスン 限定22名	プール	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 加藤/畑中	スタジオ2	プール	スタジオ1 10:45~11:30 限定8名	スタジオ2	プール	
11:00	11:00~11:45 ボディバランス 45 古賀	11:30~10 ゆるストレッチ 加藤	11:10~11:30 アクア体操 加藤	11:00~11:30 ボディメイキング 城山	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 青野	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 藤川	11:30~12:00 ウォーターシェイプ 山平	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 トライジャンプ 藤川	11:10~11:40 クロール (初級) 山平	11:45~12:15 はじめて エアロ 藤井	11:00~11:30 デトックスヨガ 平井	11:00~11:20 TRX入門 畑中	11:30~11:50 ウォーターシェイプ 加藤/山平	
12:00	11:55~12:40 エンジョイ ステップ 古賀	12:10~12:30 ヨガボールスマート 石橋	12:10~12:50 はじめての 四泳法 加藤	12:00~10 ファンクショナルTRX 加藤	12:00~10 クロール (初級) 城山	11:55~12:25 クロール (初級) 青野	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:15~12:35 アクアサーキット 青野	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:15~13:00 はじめて ステップ 藤川	12:30~13:15 初心者 水泳教室 青野	12:30~13:30 ヨガ (初級) Sarry	12:30~13:00 スイムトレーニング (初級) 山平	12:45~13:30 エアロマジック EMI	12:10~12:40 スロトレ 畑中	12:45~13:30 エアロマジック EMI	13:00~13:45 パタフライ (初級) 青野	
13:00	12:50~13:50 パワーヨガ 高砂	13:00~13:20 コアトレ 石橋	13:00~13:30 クロール 青野	13:05~13:25 PowerWeight 山平/立石	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 山平	13:10~13:40 ボディコンパクト 30 山平	13:10~13:40 呼吸ヨガ Sarry	13:10~14:10 呼吸ヨガ Sarry	13:10~14:10 呼吸ヨガ Sarry	13:10~14:10 呼吸ヨガ Sarry	13:10~14:10 呼吸ヨガ Sarry	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:30~14:15 四泳法スキル (中級) 青野	13:45~14:45 エアロ マニア 山平	14:00~10 コアトレTRX 山平	14:00~10 引き締めTRX 加藤/山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	
14:00	14:00~15:00 エアロ マジック 高砂	14:30~15:00 TRXサーキット 山平	14:30~14:45 アクアトレーニング 青野	14:15~14:45 はじめてエアロ 榊原	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	14:30~15:00 PowerWeight Sarry/山平	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)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:25~15:25 社交ダンス 高橋(恵)	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤	14:30~14:45 アクアストレッチ 加藤
15:00	15:10~15:30 フォームローラー 山平	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:00~15:30 リラクゼーション ストレッチ 榊原	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:15~15:45 ピラティス (入門) 古賀	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平	15:30~10 腰痛ストレッチ 山平
16:00	16:10~10 美ボディTRX 畑中	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:30~10 腰痛ストレッチ 青野	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:40~17:00 ギアトレーニング 加藤	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中	16:10~10 コアトレTRX 加藤/畑中
17:00	17:10~10 肩痛ストレッチ 畑中	17:30~10 コアトレTRX 城山	★対象者限定★ 17:30~10 コアトレTRX 城山	★対象者限定★ 17:30~10 コアトレTRX 城山	17:30~10 お腹すっきり 山平	17:30~10 お腹すっきり 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:10~10 ゆるストレッチ 山平	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中	17:30~10 アクティブストレッチ 加藤/畑中
18:00	18:10~18:30 フォームローラー 加藤	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:10~18:30 ヨガボールスマート 城山	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	18:45~19:15 はじめて ステップ 加藤/畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中	18:45~19:05 ストレッチ 畑中
19:00	19:00~10 コアトレTRX 畑中	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤	19:00~10 コアトレTRX 加藤
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 加藤	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野	19:30~20:00 クロール (初級) 青野
20:00	20:20~21:05 リズム トレーニング 小林	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平	20:10~20:50 四泳法スキル (中級) 山平
21:00	21:15~22:00 ボディメイキング 小林	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平	21:30~10 癒しストレッチ 山平
22:00	22:00~22:30 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム です。	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平	22:00~22:30 PowerWeight 山平
22:30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		

★四泳法内容★
1週目:パタフライ
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

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

運動初心者オススメ

- 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。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。

2018年
12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/祝日 10:00~19:00
木曜 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