

	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 古賀		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	10:50~10:10 コアトレTRX		10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	限定22名	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/古賀			10:45~11:30 限定8名			
11:00	11:00~11:45 エアロ マジック 山北		11:00~11:20 アクア体操 畑中	11:00~11:45 ムーブメント エクササイズ 安田	Sarry	11:10~11:40 アクアビート 磯部	11:00~11:45 インテグラル ヨガ もみい		11:00~11:20 アクア体操 磯部	11:00~11:45 フラダンス 田原	11:00~11:30 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクア体操 磯部	11:00~11:30 トライジャンプ 磯部/古賀		11:00~11:20 限定8名	11:00~11:20 TRX入門 畑中		
11:30		11:30~11:50 ウォーターシェイプ 畑中							11:50~12:10 TRXサーキット Sarry			11:45~12:15 ファイティングアクア 磯部	11:45~12:15 はじめて ステップ Sarry/古賀		11:50~12:20 クロール (初級) 磯部	11:45~12:30 ZUMBA EMI		11:50~12:10 ウォーターシェイプ 磯部
12:00	12:00~12:45 エンジョイ ステップ 山北	12:10~12:30 筋膜リリース 古賀	12:15~13:00 はじめての 四泳法 堤	12:15~13:00 シェイプエアロ Sarry		12:15~12:45 平泳ぎ (初級) 秋吉	12:15~13:00 ボディコンバット 45 磯部		12:15~12:45 背泳ぎ (初級) 堤	12:15~12:45 はじめて エアロ Sarry/立石	13:00~10:10 コアトレTRX Sarry	12:30~13:15 平泳ぎ/バタフライ 秋吉	12:30~13:15 ヨガ (初級) Sarry		12:30~13:00 スイムトレーニング 磯部	12:45~13:30 エアロマジック EMI		12:20~12:35 アクアトレーニング 磯部
13:00	13:00~13:45 ボディバランス 45 古賀	13:00~13:20 TRXトレーニング 畑中	13:15~13:45 スイムトレーニング 堤	13:15~14:00 マット サイエンス 磯部		13:00~13:45 背泳ぎ/クロール 秋吉	13:10~13:40 PowerWeight 磯部	月替わり プログラム	13:00~13:30 超初心者 水泳教室 堤	13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里	13:30~14:00 バランスボール Sarry	13:30~14:00 超初心者 水泳教室 秋吉	13:30~14:15 エアロ マニア Sarry					
14:00		14:00~14:30 クロール (初級) 堤		14:15~14:45 はじめてエアロ 磯部			14:30~15:00 全身リリース Sarry		13:45~14:30 クロール (中級) 堤									
14:30													14:40~10:10 癒しストレッチ 古賀/畑中					
15:00													15:00~15:50 キッズ 体操教室					
15:30	<p align="center"><b>【コロナ感染予防対策について】</b></p> <p>①窓開け換気    ②アルコール除菌    ③スタジオ1は25名人数制限(10分前整理券配布)</p> <p>④隣人との間隔を2m空ける    ⑤間近で会話・発声を控える</p> <p>上記を実施させていただきます。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。</p>																	
16:00													16:00~17:00 キッズ 体操教室					
16:30	16:30~17:20 キッズ 体操教室			16:30~17:20 キッズ ダンス教室			16:30~17:20 キッズ 体操教室			16:30~17:20 キッズ 体操教室			16:40~17:00 TRXトレーニング 古賀/畑中					
17:00													17:30~10:10 腰痛ストレッチ 古賀/畑中					
17:30	17:30~18:30 キッズ 体操教室			17:30~18:30 キッズ ダンス教室			17:30~18:30 キッズ 体操教室			17:30~18:30 キッズ 体操教室								
18:00		18:10~18:30 TRXトレーニング 古賀							18:10~18:30 フォームローラー 松井			18:10~18:30 筋膜リリース 上嶋						
18:30													18:15~18:45 SSS 古賀/畑中					
19:00	18:45~19:15 トライジャンプ 磯部	月替わり プログラム		18:45~19:15 はじめて ステップ 畑中			18:45~19:15 はじめて エアロ 畑中		19:15~10:10 癒しストレッチ 松井	19:15~10:10 ストレッチ 畑中	19:15~10:10 ポール、フォーム ローラー、ディスク などで機能的に運動 します!	19:15~20:00 ZUMBA 山下	19:00~19:45 デトックスヨガ 平井					
19:30	19:25~20:10 エンジョイ ステップ 古賀	19:40~20:00 フォームローラー 松井	19:30~20:00 バタフライ (初級) 磯部	19:30~20:15 エアロ マジック 畑中	19:40~20:00 TRXトレーニング 磯部		19:30~20:15 ボディバランス 45 畑中		20:10~10:10 コアトレTRX 松井	19:30~20:00 クロール (初級) 堤		19:30~19:50 ギアトレーニング 磯部	19:30~20:10 初心者 水泳教室 青野					
20:00																		
20:30	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) 磯部	20:30~21:00 HIIT 磯部		20:15~21:00 クロール/背泳ぎ 奥本	20:30~21:15 ボディコンバット 45 加倉井			20:15~21:00 バタフライ/平泳ぎ 堤	20:15~21:00 月替わり プログラム	20:20~21:00 背泳ぎ 青野						
21:00																		
21:30	21:15~22:00 ボディメイク 小林	21:30~10:10 コアトレTRX 松井		21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ		21:15~22:00 パドル&フィン 奥本	21:30~22:00 PowerWeight 加倉井			21:15~22:00 個人メドレー 堤	21:15~22:00 日本マスターズ 水泳協会登録者 限定プログラム	21:15~22:00 マスターズ 練習会 青野						
22:00																		
22:30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																	

~週替わりお楽しみレッスン~  
**12日/26日 PowerWeight** 担当:磯部  
**5日/19日 トライジャンプ** 担当:畑中

15:00~15:30  
お楽しみレッスン  
磯部/畑中

15:45~16:30  
ボディコンバット  
45  
磯部

16:45~17:30  
ボディバランス  
45  
畑中

★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

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。

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

2020年  
**4月**

スポーツクラブ  
**REFRE**  
若松  
タイムスケジュール