

10	月 MON	火 TUE	水 WED	金 FRI	土 SAT	日 SUN
スタジオ1	ジム	スタジオ1	ジム	スタジオ1	ジム	スタジオ1
10:30~10:50		10:30~10:50		10:30~10:50		10:30~10:50
モーニングレッスン		モーニングレッスン		モーニングレッスン		モーニングレッスン
やなぎ	2F	高橋	やなぎ	磯部	やなぎ/木原	やなぎ/木原
11:00~11:20		11:00~11:20		11:00~11:20		11:00~11:20
ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ
高橋		高橋		高橋		高橋
11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:30		11:15~11:40
シェイプエアロ		シェイプエアロ		ウォータージェット		ウォータージェット
初~中級		初~中級		初級		初級
高橋		高橋		高橋		高橋
11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15		11:30~12:15
インテグラル		インテグラル		フラダンス		フラダンス
ヨガ		ヨガ		フラダンス		フラダンス
高橋		高橋		高橋		高橋
11:50~12:10		11:50~12:10		11:50~12:20		11:50~12:20
コアトレ		コアトレ		クロール/背泳ぎ		クロール/背泳ぎ
磯部		磯部		初級		初級
高橋		高橋		高橋		高橋
12:05~12:25		12:05~12:25		12:20~12:40		12:20~12:40
コアトレ		コアトレ		ストレッチ		ストレッチ
高橋		高橋		磯部		磯部
12:30~13:00		12:30~13:00		12:30~13:00		12:30~13:00
はじめてステップ		はじめてステップ		はじめてステップ		はじめてステップ
高橋		高橋		高橋		高橋
12:30~13:00		12:30~13:00		12:30~13:00		12:30~13:00
初心者水泳教室		初心者水泳教室		初心者水泳教室		初心者水泳教室
高橋		高橋		高橋		高橋
12:50~13:20		12:50~13:20		12:50~13:20		12:50~13:20
PowerWeight 30		PowerWeight 30		PowerWeight 30		PowerWeight 30
磯部		磯部		磯部		磯部
高橋		高橋		高橋		高橋
13:10~13:30		13:10~13:30		13:10~13:30		13:10~13:30
フォームローラー		フォームローラー		フォームローラー		フォームローラー
高橋		高橋		高橋		高橋
13:40~14:10		13:40~14:10		13:40~14:10		13:40~14:10
PowerWeight 30		PowerWeight 30		PowerWeight 30		PowerWeight 30
磯部		磯部		磯部		磯部
高橋		高橋		高橋		高橋
14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~15:15		14:30~15:15
ボディバランス 45		ボディバランス 45		ボディバランス 45		ボディバランス 45
古賀		古賀		古賀		古賀
高橋		高橋		高橋		高橋
15:20~15:40		15:20~15:40		15:20~15:40		15:20~15:40
フォームローラー		フォームローラー		フォームローラー		フォームローラー
磯部		磯部		磯部		磯部
高橋		高橋		高橋		高橋
16:00~17:30		16:00~17:30		16:00~17:30		16:00~17:30
北九州市		北九州市		北九州市		北九州市
体力向上		体力向上		体力向上		体力向上
プログラム		プログラム		プログラム		プログラム
※対象者限定※		※対象者限定※		※対象者限定※		※対象者限定※

今がおすすめの冬のフィットネス!

基礎代謝をあげよう!!

外気温が低くなるとカラダは体温が下がらないようにエネルギーを使い基礎代謝を高めます。運動して筋肉量を増やせばダイエット効果も増えます! カッコ良い健康美BODYをつくりませんか?

リフレの新型コロナウイルス感染予防対策

- マスク着用 (飛沫の回避)
- 体温確認 (発熱 37.5℃以上来館NG)
- 手洗い・消毒 (衛生管理)
- 館内換気 (密閉の回避)
- 適切な間隔確保 (密接の回避)
- 大きな声の発声、会話を控える (密接・飛沫の回避)
- ハイタッチなど接触を控える (接触の回避)
- スケジュール調整 (密集の回避)
- 整理券対象 (スタジオ1...60分前、スタジオ2...10分前)

18:40~19:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
19:15~19:45	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
19:30~19:50	コアトレ	コアトレ	コアトレ	コアトレ	コアトレ	コアトレ
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
20:00~20:45	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
20:20~20:40	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
21:00~21:45	ボディバランス 45					
古賀	古賀	古賀	古賀	古賀	古賀	古賀
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
21:30~21:50	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー	フォームローラー
磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部	磯部
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間・担当者 変更プログラム

初心者 オススメ 整理券対象 プログラム 実施場所

4泳法内容(選目)

1:バタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:加-ル

●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下さい。
●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時までのレッスン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(休館日)
住所/北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL / (093) 791-3370

2022年 12月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

最新情報