

10	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			10				
	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール					
30	10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋/木原			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋/木原			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋/木原	30			
11		11:00~11:20 筋トレ教室 高橋								11:00~11:20 フォームローラー 磯部	11:10~11:30 ウォーターシェイプ 高橋	11:10~11:30 ストレッチ もやるよ!		11:00~11:20 筋トレ教室 高橋	11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部	11:10~11:40 SSS 磯部/やなぎ			11:10~11:40 トライ ジャンプ 磯部/やなぎ	5日 Power Weight 30 磯部	11		
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初~中級 高橋	11:30~11:50 フォームローラー 高橋	11:15~11:45 アクア ビート 高橋	11:15~11:45 はじめてエアロ 高橋	11:50~12:10 コアトレ 磯部		11:30~12:15 YOGA 高橋			11:30~12:00 フラダンス 高橋	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 高橋			11:30~11:50 フォームローラー 高橋				11:50~12:10 ギアトレ 高橋/木原	12:00~12:20 アクアトレーニング 磯部/やなぎ	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部/やなぎ	19日 ボディコンバット 45 磯部	12	
12		12:15~12:45 初心者 水泳教室 高橋								12:15~12:45 はじめてエアロ 高橋				12:15~12:45 はじめてエアロ 高橋				12:20~12:40 フォームローラー 高橋/木原	12:30~13:00 フィン &パドル 磯部/やなぎ		12・26日 オリジナルエアロ やなぎ	12	
13	13:00~13:30 背泳ぎ 初級 高橋		13:00~13:30 やなぎ	13:05~13:25 TRX初級 高橋	13:10~13:40 はじめての 四泳法 高橋					13:00~13:45 呼吸ヨガ 高橋	13:00~13:30 背泳ぎ 初級 高橋			13:00~13:30 クロール 初級 高橋	13:00~13:45 お楽しみ プログラム 高橋	4・11日 YOGA 25日 ピラティス ※18日休講		13:00~13:45 お楽しみ プログラム 高橋		13:00~13:45 デトックス ヨガ 高橋	13:00~13:30 クロール 初中級 高橋	13	
30	13:40~14:10 トライジャンプ 30 磯部									13:50~14:20 フィン スイム 磯部				13:50~14:20 古里				14:00~14:45 お楽しみ プログラム 高橋	4・18日 ボディコンバット 45 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 高橋	13:40~14:10 四泳法 初中級 高橋	14	
14																							14
15	14:30~15:15 ボディ メイキング 磯部																						15
30																							15
16																							16
30																							16
17																							17
30																							17

「運動+サウナ」で免疫力アップ
ヒートショックプロテイン効果

運動後、サウナに入り深部体温を上げる事で体内の免疫細胞が活性化されます。体温が38℃以上になった際HSP(ヒートショックプロテイン)という免疫細胞を修復してくれるたんぱく質が増加する為、免疫力アップに繋がります！疲労回復、血行促進、むくみ解消、自律神経改善など様々な効果が期待できます。



水泳
個別指導
《有料》
●30分
2,750円~
●事前予約制
●専用レーン使用
※その他のレーンは自由遊泳可能

1・2週目
パタフライ
3・4週目
平泳ぎ
磯部
16名

水泳
個別指導
《有料》
●30分
2,750円~
●事前予約制
●専用レーン使用
※その他のレーンは自由遊泳可能

施設ご利用に関するお願い

皆様の安心・安全な運動環境をつくる為、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

館内換気

24時間機械換気、窓からの自然換気で空気を循環・排気します

スタジオ整理券

対象レッスンに限り、使用物管理、混雑緩和、独占利用防止の為配布します
スタジオ1...60分前、ジム2F...10分前
(ジムカウンター前でレッスン開始前に配布)

ご使用後の清掃

ジム・スタジオ・更衣室に床モップ、タオル、消毒液を設置しております。
清掃マナーアップにご協力をお願いします

19	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部 16名	19:20~19:40 TRXトレーニング 磯部 16名	19:30~20:00 クロール 初中級 高橋	19:15~20:00 HIP HOP 高橋	19:20~19:40 ストレッチ 田村	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 音楽 X 筋トレ 引締め効果 抜群だよ!	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19:15~19:45 PowerWeight 30 高橋	19:20~19:40 TRXトレーニング 高橋	19
20	20:15~21:00 ZUMBA 磯部	20:20~20:40 フォームローラー 有村	20:30~21:00 クロール 初中級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 平泳ぎ 初級 高橋	20:00~20:45 オリジナル エアロ 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	エアロの動きを 楽しみたい方向 けの初中級クラ スです!	20:00~20:45 オリジナル エアロ 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20
21	21:15~21:45 ボディ コンディショニング 高橋		21:15~22:00 マスターズ スイム 高橋	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋	21:15~22:00 フィン &パドル 高橋	21:00~21:45 ボディ コンディショニング 高橋	21:10~21:40 スイム トレーニング 磯部	格闘技の動きを取 入れたワークアウ トストレス発散、 運動機能向上にも 効果的です!	21:00~21:45 ボディ コンディショニング 高橋	21:10~21:40 スイム トレーニング 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 高橋	21
22																							22

2023年
11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

【基本】4泳法内容(週目)

1:パタフライ 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ください。
- 対象クラスの整理券は、指定時間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

最新情報