

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 やなぎ/まろ			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/まろ			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/川島			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/田村/川島			30	
11		11:00~11:20 筋トレ教室 まろ							11:00~11:20 フォームローラー 磯部				11:00~11:20 コアトレ まろ							11
30		11:15~11:45 アクアビート やなぎ							11:10~11:30 ウォーターシェイプ やなぎ				11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部				30
12	11:30~12:15 シェイプエアロ 初~中級			11:30~12:15 はじめてエアロ まろ			11:30~12:15 YOGA 春日			11:30~12:00 フラダンス 渡邊			11:30~11:50 フォームローラー まろ			11:15~12:00 お楽しみ プログラム 磯部				12
30		12:15~12:45 初心者 水泳教室 やなぎ							12:30~13:00 PowerWeight 30 磯部				12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ			12:15~12:35 筋トレ教室 やなぎ/川島				30
13	12:30~13:00 はじめてステップ 山北			12:30~13:00 ボディ コンディション やなぎ					13:00~13:30 呼吸ヨガ 磯部				12:45~13:05 ストレッチ やなぎ/川島			12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部				13
30		13:00~13:30 背泳ぎ 初級 まろ							13:00~13:45 四泳法 初級 堤				13:00~13:45 四泳法 初級 堤			13:00~13:45 SSS 磯部/やなぎ				30
14	13:45~14:15 トライジャンプ 30 磯部			13:45~14:00 オリジナル エアロ 磯部					13:20~14:05 ボディコンバット 45 磯部				13:15~13:45 SSS 磯部/やなぎ			16・30日 ボディコンバット 45 磯部				14
30		14:30~15:15 ボディ メイキング 磯部							13:50~14:20 フィン スイム 堤				14:00~14:45 お楽しみ プログラム 磯部			2・9・23日 オリジナルエアロ やなぎ				30
15													14:50~15:10 TRXサーキット 磯部			15:00~15:20 コアトレ 磯部/やなぎ				15
30													16名			15:30~15:50 TRX入門 磯部/田村				30
16																				16
30																				30
17																				17
30																				30
18																				18
30																				30
19																				19
30																				30
20																				20
30																				30
21																				21
30																				30
22																				22
30																				30

「トランポリン」の医学的効果とは？

有酸素運動と筋トレの良いとこどり！

とにかく効率がよいトランポリン効果はお墨付きー！！
『音楽×弾む』で滝汗流して引き締めちゃおうー！！
気になる6つの効果はコチラ！！

- ①高い脂肪燃焼効率
- ②全身の血液やリンパの流れの促進
- ③新陳代謝が高まり美肌効果
- ④体幹(コア)の強化
- ⑤バランス感覚の向上
- ⑥関節へ負担を少なく下半身が鍛えられる



ダイエット効果
大はすみなが
らバランスを
とる事で尻の引
き締めや体幹強
化が期待できま
す！

3・24・31日
ボディコンバット
45
磯部

10・17日
オリジナルエアロ
やなぎ

**施設ご利用に関する
お願い**



駐車場
1階と2階にも駐車スペースがござ
います(無料95台)。構内駐車
ルールにご協力をお願いします



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。
清掃マネーアップにご協力
をお願いします

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
プログラム
2F 実施
1F 場所

【基本】4泳法内容(週目)

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



2024年
3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22:45まで