

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 筋トレ教室 まろ			11:00~11:20 フォームローラー 磯部		ストレッチ もやるよ!	11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 コアトレ まろ			6・13日 YOGA 20・27日 ピラティス	11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部	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	11:10~11:40 トライ ジャンプ 磯部/やなぎ	11
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初～中級			11:30~11:50 フォームローラー まろ	11:15~11:45 アクア ビート やなぎ	11:15~11:45 はじめてエアロ やなぎ	11:15~12:00 YOGA 春日			11:15~12:00 フラダンス 磯部			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	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 磯部	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 磯部	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 磯部	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 磯部	12
12	12:30~13:00 はじめてステップ			12:00~12:30 リズム アイソレーション まろ	12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ	12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ	12:15~13:00 オリジナル エアロ 磯部			12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ			12:15~13:00 ZUMBA 磯部			12:15~12:35 筋トレ教室 川島	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12
13	13:45~14:15 トライジャンプ 30			13:00~13:30 ボディ コンディショニング やなぎ	13:00~13:30 クロール 初級 磯部	13:00~13:30 クロール 初級 磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初級 磯部			13:00~13:45 呼吸ヨガ 磯部			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 磯部	13:15~13:45 SSS 磯部	13:15~13:45 SSS 磯部	13:15~13:45 SSS 磯部	13:15~13:45 SSS 磯部	13
14	14:30~15:15 ボディ メイキング			13:45~14:15 オリジナル エアロ 磯部	13:40~14:10 パタフライ 初級 磯部	13:40~14:10 パタフライ 初級 磯部	14:05~14:50 ボディコンパクト 45 磯部			14:00~14:45 ZUMBA 磯部			13:40~14:10 フィン スイム 磯部			13:55~14:15 ストレッチ やなぎ/川島	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14
15				14:30~15:15 ZUMBA 磯部	14:30~15:15 ZUMBA 磯部	14:30~15:15 ZUMBA 磯部							14:50~15:10 TRXサーキット 磯部			15:00~15:10 TRXサーキット 磯部				15:00~15:10 TRXサーキット 磯部	15
16	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>「トランポリン」の医学的な効果とは？</p> <p>有酸素運動と筋トレの良いところ！</p> <p>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！！</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>施設ご利用に関するお願い</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>駐車場</p> <p>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</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>館内換気</p> <p>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</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>スタジオ整理券</p> <p>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)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ご使用後の清掃</p> <p>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</p> </div> </div> </div> </div>																		16		
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>エアロの動きを 楽しみたい方向 への初級クラス です♪</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで</p> <p>内容・時間・担当者 変更プログラム</p> <p>初心者 オススメ 整理券対象 プログラム 実施場所</p> <p>【基本】4泳法内容(週目)</p> <p>1:パタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:加-ル</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 </div> <div style="width: 25%;"> <p>施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで</p> </div> </div>																		17		
18	18:40~19:00 アクティブストレッチ 磯部			18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ/田村	18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ/田村	18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ/田村	18:40~19:00 ストレッチ 磯部			18:40~19:00 ストレッチ 磯部			18:40~19:00 筋トレ教室 磯部			17:50~18:10 コアトレ 稲吉/田村	18:30~19:15 お楽しみ プログラム	18:30~19:15 お楽しみ プログラム	18:30~19:15 お楽しみ プログラム	18:30~19:15 お楽しみ プログラム	18
19	19:15~20:00 オリジナル エアロ			19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:20~19:40 ストレッチ 磯部			19:20~19:40 ストレッチ 磯部			19:20~19:40 フォームローラー 磯部			19:20~19:40 フォームローラー 磯部	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部	19
20	20:15~21:00 ZUMBA			20:00~20:30 初心者 水泳教室 磯部	20:00~20:30 平泳ぎ 初級 磯部	20:00~20:30 平泳ぎ 初級 磯部	20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部			20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部			20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部			20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部	20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部	20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部	20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部	20:00~20:30 ボディコンパクト 45 磯部	20
21	21:15~21:45 ボディ コンディショニング 磯部			21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 フィン &パドル 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル 磯部	21
22				22日 飛び込み合練習 磯部																	22

【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
4月

スポーツクラブ
REFRE
若松

最新情報