

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/まる			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/まる			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 田村/川島			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/田村			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/田村			30		
11	11:00~11:20 筋トレ教室 まる			11:00~11:20 筋トレ教室 やなぎ			11:00~11:20 フォームローラー 磯部		11:10~11:30 ストレッチ もやるよ	11:00~11:20 コアトレ まる		11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部	11:15~12:00 お楽しみ プログラム 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	11:10~11:40 トライ ジャンプ 磯部/やなぎ	11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部	11:40~12:10 フィン &パドル 磯部	9・23日 オリジナルエアロ やなぎ	11	
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初〜中級 まる			11:30~11:50 フォームローラー まる	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		11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 やなぎ	11:15~12:00 フラダンス 磯部	11:30~11:50 フォームローラー まる		11:15~12:00 お楽しみ プログラム 磯部	11:40~12:10 フィン &パドル 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	11:40~12:10 フィン &パドル 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	2・16・30日 ボディコンパット 45 磯部	12	
12	12:30~13:00 はじめてステップ 山北			12:00~12:30 初心者 水泳教室 やなぎ	12:00~12:30 リズム アイソレーション まる	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 春日		12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ	12:15~12:45 はじめてエアロ 磯部			12:30~12:50 筋トレ教室 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	2・9・16日 ハワイアンヨガ 田中	2・16・30日 ボディコンパット 45 磯部	12	
13	13:10~13:30 ストレッチ まる			12:40~13:10 背泳ぎ 初級 やなぎ	12:45~13:15 ボディ コンディショニング やなぎ	12:45~13:15 ボディ コンディショニング 磯部	13:00~13:30 クロール 初級 石原		13:00~13:45 呼吸ヨガ 磯部	13:00~13:45 呼吸ヨガ 磯部			13:00~13:45 四泳法 初中級 磯部	13:00~13:45 井上 磯部	13:00~13:45 お楽しみ ヨガ 磯部	13:00~13:45 お楽しみ ヨガ 磯部	13:00~13:45 井上 磯部	8・15・22日 限定 磯部	2・9・16日 ハワイアンヨガ 田中	13:00~13:30 クロール 初中級 磯部	13
14	13:45~14:15 トライジャンプ 30 磯部			13:10~13:30 ストレッチ まる	13:30~14:15 オリジナル エアロ 磯部	13:30~14:15 オリジナル エアロ 磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部		13:40~14:10 フィン スイム 石原	13:40~14:10 フィン スイム 磯部			14:10~14:30 TRXサーキット 磯部	13:55~14:15 ストレッチ 田村/川島	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	13:55~14:15 ストレッチ 田村/川島	23・30日 マイクロヨガ 大場	13:00~13:30 クロール 初中級 磯部	14
15	14:30~15:15 ボディ メイキング 磯部			14:30~15:15 ボディ メイキング 磯部	14:30~15:15 ZUMBA 磯部	14:30~15:15 ZUMBA 磯部	14:05~14:50 ボディコンパット 45 磯部		14:05~14:50 ボディコンパット 45 磯部	14:05~14:50 ボディコンパット 45 磯部			14:10~14:30 TRXサーキット 磯部	13:55~14:15 ストレッチ 田村/川島	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	13:55~14:15 ストレッチ 田村/川島	23・30日 マイクロヨガ 大場	13:00~13:30 クロール 初中級 磯部	15

痩せる！「トランポリン」の医学的な効果とは？

有酸素運動と筋トレの良いとこどり！

とにかく効率が良いトランポリン♪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

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。

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。清掃マナーアップにご協力をお願いします

18													17:50~18:10 コアトレ やなぎ/稲吉								18
19	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			18:40~19:00 フォームローラー やなぎ			18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ			18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	19
20	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部		19:20~19:40 ストレッチ 田村	19:20~19:40 ストレッチ 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ	20
21	20:15~21:00 ZUMBA 磯部			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部		20:30~20:50 TRX入門 田村	20:30~20:50 TRX入門 磯部			20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部	21
22	21:15~21:45 ボディ コンディショニング やなぎ			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			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	21:10~21:40 フィン &パドル 磯部	22

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: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

ホームページ インスタグラム LINE

最新情報

2024年 6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