

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	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
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			10:30~10:50 モーニングレッスン 田村			10:30~10:50 モーニングレッスン 田村		
11	11:00~11:20 筋トレ教室 まる			11:00~11:20 筋トレ教室 まる			11:00~11:20 フォームローラー 磯部		ストレッチ もゆるよ♪	11:00~11:20 コアトレ まる			11:00~11:20 コアトレ まる			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
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初～中級			11:30~12:15 フォームローラー まる			11:15~12:00 YOGA 磯部			11:15~12:00 フラダンス まる			11:15~12:00 フラダンス まる			11:15~12:00 お楽しみ プログラム	11:40~12:10 フィン &パドル 磯部	11:40~12:10 フィン &パドル 磯部
12	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			12:00~12:30 TRXトレーニング やなぎ			12:00~12:30 TRXトレーニング やなぎ			12:00~12:30 TRXトレーニング やなぎ			12:00~12:45 お楽しみ プログラム	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部	12:20~12:50 四泳法 初級 磯部
30	12:30~13:00 はじめてステップ やなぎ			12:30~13:00 オリジナル エアロ まる			12:30~12:50 ストレッチ やなぎ			12:30~12:50 ストレッチ やなぎ			12:30~12:50 ストレッチ やなぎ			12:30~12:50 ストレッチ 田村	12:30~12:50 ストレッチ 田村	12:30~12:50 ストレッチ 田村
13	13:00~13:30 山北			13:00~13:30 ボディ コンディショニング やなぎ			13:00~13:30 高砂 初級 磯部			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:45 お楽しみ プログラム	13:00~13:45 お楽しみ プログラム	13:00~13:45 お楽しみ プログラム
30	13:10~13:30 ストレッチ まる			13:10~13:30 ストレッチ まる			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部
14	13:45~14:15 トライジャンプ 30 磯部			13:45~14:15 オリジナル エアロ 磯部			13:40~14:10 バタフライ 初級 石原			13:40~14:10 フィン スイム 石原			13:40~14:10 フィン スイム 石原			13:40~14:10 フィン スイム 石原	13:40~14:10 フィン スイム 石原	13:40~14:10 フィン スイム 石原
30	14:30~15:15 ボディ メイキング 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			14:05~14:50 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

夏だ！プールだ！ひんやり運動しよー♪
「水の特性」の医学的な効果とは？



水中運動のメリット！

- 浮力①・・・水中では陸上負荷の約10分の1程度に。膝・腰への負担を少なく運動できます。
- 浮力②・・・仰向けや丸まって浮くことで緊張した筋肉が弛緩してコリ解消や姿勢改善に繋がります。
- 水圧・・・全身の血液やリンパの流れの促進。浸かるだけでむくみ解消の効果が期待！
- 水温・・・体温より低い30℃。温度差による刺激が自律神経を整えてくれます。
- 抵抗①・・・全身に負荷がかかる為、日常使わないインナーマッスルを使う為関節強化にも効果的です。
- 抵抗②・・・意識しづらい体幹(コア)に負荷をかける事ができるのでバランス感覚向上にも有効です。

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	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/遠部			18:40~19:00 フォームローラー 遠部			18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ/遠部			18:30~19:15 お楽しみ プログラム			17:50~18:10 コアトレ やなぎ/稲吉		
30	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~20:00 HIP HOP 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~20:00 ZUMBA 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ			20日限定 19:30~20:15 スイム トレーニング 稲吉		
19	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~20:00 HIP HOP 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~20:00 ZUMBA 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ			20日限定 19:30~20:15 スイム トレーニング 稲吉		
30	20:15~21:00 ZUMBA 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		30名限定！ 増台しました！	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部			20:30~21:00 クロール 初級 磯部		
20	20:15~21:00 ZUMBA 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		30名限定！ 増台しました！	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部			20:30~21:00 クロール 初級 磯部		
30	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 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部		
21	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 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部		
30	22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで		

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/遠部			18:40~19:00 フォームローラー 遠部			18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ/遠部			18:30~19:15 お楽しみ プログラム			17:50~18:10 コアトレ やなぎ/稲吉		
30	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~20:00 HIP HOP 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~20:00 ZUMBA 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ			20日限定 19:30~20:15 スイム トレーニング 稲吉		
19	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~20:00 HIP HOP 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~20:00 ZUMBA 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ			20日限定 19:30~20:15 スイム トレーニング 稲吉		
30	20:15~21:00 ZUMBA 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		30名限定！ 増台しました！	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部			20:30~21:00 クロール 初級 磯部		
20	20:15~21:00 ZUMBA 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		30名限定！ 増台しました！	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部			20:30~21:00 クロール 初級 磯部		
30	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 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部		
21	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 フィン &パドル 磯部			21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部		
30	22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで			22:00~22:45 施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで		

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 2F 実施場所 1F

【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 7月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール