

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 遠部			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 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 田村			10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ/田村			30				
11		11:15~11:35 筋トレ教室 遠部	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 パワーヨガ 磯部			11:15~12:00 フラダンス 磯部	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 やなぎ	11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部	11:05~11:50 YOGA 大野	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	11:40~12:10 フィン&パドル 磯部	6日 ボディコンパット 45 磯部		11			
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初・中級)																			30			
12	12:00~12:20 フォームローラー 遠部	12:00~12:30 クロール/背泳ぎ 初・中級 やなぎ	12:00~12:45 ボディ コンディショニング やなぎ				12:15~13:00 オリジナル エアロ (初・中級) 磯部			12:15~12:45 はじめてエアロ 磯部					12:20~12:50 四泳法 初級 磯部/やなぎ	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	13日 Power Weight 30 磯部	20・27日 オリジナルエアロ やなぎ		12			
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北																			30			
13	12:55~13:15 バランスボール やなぎ			13:00~13:45 ZUMBA 磯部			13:00~13:30 クロール 初級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 磯部			13:00~13:20 TRXトレーニング 田村	13:00~13:45 四泳法 初・中級 石原	13:15~14:00 STRONG NATION ストロングネーション 井上	13:00~13:45 お楽しみ プログラム 磯部	6・20日 ボディコンディ ショニング やなぎ			13			
30	13:30~14:00 トライジャンプ 30 磯部						13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:40~14:10 フィン &パドル 石原			14:00~14:45 ZUMBA 磯部				13日 マイクロヨガ 大場			30			
14	14:15~15:00 ボディ メイキング 磯部	ダイエット効果 大はすみながら バランスをとる 事でお尻の引き 締めや体幹強化 が期待できます!		14:00~14:45 オリジナル エアロ (初・中級) 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				14:10~14:30 ストレッチ 田村/山本	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	27日 YOGA 大野				14			
30																				30			
15																				15			
30																				30			
16	<b>効率よく高い効果を獲得しよう♪ 「TRX」の意外な効果とは?</b> <b>TRXを使う8つのメリット!</b> ①身体能力向上...筋力や持久力が高まり動けるカラダに仕上がります。 ②柔軟性アップ...立ち位置でストレッチを自由に調整できる為、無理なく関節可動域を広げられます。 ③筋バランス向上...片足など不安定な動作でトレーニングができる為、全身の筋バランスが高まります。 ④ダイエット効果...連続した運動で心拍数が上がり有酸素運動と同じ脂肪燃焼効果が期待できます。 ⑤体幹強化...カラダのコア(体幹)を使う動作が多い為、様々なスポーツに必要な体幹が強化することができます。 ⑥その他効果...血圧の減少、姿勢改善、心疾患の予防にも役立ちます。 ⑦簡単な調整...これらの運動をするにあたり自分の体力の無理のないちょうど良い負荷で運動が取り組めるので、初心者の方やリハビリなど誰でも始められます。 ⑧バリエーション...100種類以上のエクササイズパターンがある為、飽きずに色々な運動が楽しめます。			<b>施設ご利用に関するお願い</b> 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。			<b>駐車場</b> 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			<b>館内換気</b> 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			<b>スタジオ整理券</b> 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)			<b>ご使用後の清掃</b> 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					16		
30																				30			
17																				17			
30																				30			
18																				18			
30																				30			
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 山本			18:40~19:00 フォームローラー 遠部			18:40~19:00 筋トレ教室 田村			18:30~19:15 お楽しみ プログラム 磯部	17:50~18:10 コアトレ 遠部/山本	19:15~20:00 HIP HOP 磯部	19:20~19:40 ストレッチ 山本	19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部	19:20~19:40 ストレッチ 遠部	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	5・19日 ボディコンパット 45 磯部	12・26日 オリジナルエアロ やなぎ	19
30	19:15~20:00 オリジナル エアロ (初・中級) 磯部																				30		
20	20:15~21:00 ZUMBA 磯部	20:30~20:50 フォームローラー 田村	20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:30~20:50 TRXトレーニング 山本	20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部	20:45~21:30 ボディ コンディショニング 磯部	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	20:15~21:00 AKIHIDE 磯部	20:30~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20:30~21:00 クロール 初級 磯部	20		
30																					30		
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	21:20~21:40 スポトレ 磯部	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:20~21:40 スポトレ 磯部	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:20~21:40 スポトレ 磯部	21:15~22:00 フィン &パドル (トレーニング) 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 磯部	21		
30																					30		
22																					22		
30																					30		

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:加齢

- 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  
Instagram  
LINE

2024年  
10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