2025年 1月 タイムスケジュール

スポーツクラブ REFRE 若松

月 MON

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磁部
- 11:15~12:00 シェイプエアロ（初中級） 山北
- 12:15~12:45 はじめてステップ 山北
- 13:30~14:00 トライジャンプ30 磁部
- 14:15~15:00 ボディメイキング 磁部
- 19:15~20:00 オリジナルエアロ（初中級） 上田
- 20:15~21:00 ZUMBA TICKET 上田
- 21:15~21:45 スポトレ 磁部

エアロの動きを楽しみたい方向けの初中級クラスです♪

ダイエット効果大♪はず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！

ジム
- 2F 11:00~11:20 筋トレ教室 磁部/田村
- 11:30~11:50 フォームローラー 磁部/田村
- 2F 12:55~13:15 ソフトジム 磁部
- 2F 18:40~19:00 アクティブストレッチ 磁部
- 19:20~19:40 TRXサーキット 田村 16名 TICKET 2F
- 2F 20:40~21:00 フォームローラー 田村

ゴルフ、水泳、マラソンなどスポーツにおける柔軟性やパフォーマンスを高めるトレーニングを行います。

プール
- 11:15~12:00 四泳法（初中級） 石原
- 12:10~12:40 ファイティングアクア 磁部
- 20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村

筋トレ×有酸素で全身の代謝を高めます！

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磁部
- 11:15~12:00 マイクロヨガ 大場
- 12:15~13:00 オリジナルエアロ（初中級） 瀧
- 13:15~14:00 ZUMBA 瀧
- 19:15~20:00 HIP HOP しんさく
- 20:15~21:00 ZUMBA TICKET 井上
- 21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ

ジム
- 11:00~11:20 コアトレ 磁部
- TICKET 2F 11:40~12:00 TRXトレーニング 磁部/山本 16名
- 2F 18:40~19:00 筋トレ教室 山本
- 2F 19:20~19:40 ストレッチ 山本

プール
- 13:00~13:30 クロール初級 石原
- 13:40~14:10 バタフライ初級 石原
- 20:00~20:20 アクアダンベル 山本
- 21:15~22:00 マスターズスイム 磁部

アスレチックエリアで行います

28日 飛込み台練習

水 WED

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磁部/山本
- 11:15~12:00 パワーヨガ 高砂
- 12:15~13:00 オリジナルエアロ（初中級） 高砂
- 13:15~13:45 PowerWeight30 磁部
- 期間限定 14:05~14:50 ボディコンバット45 佐々木
- 19:15~19:45 PowerWeight30 磁部
- 20:00~20:45 ボディコンバット45 TICKET 磁部
- 21:00~21:30 ボディコンディショニング 磁部

音楽×筋トレ 引締め効果抜群♪

身体の調子を整えていくストレッチやトレーニングを行います。

ジム
- 2F 11:00~11:20 フォームローラー 磁部/山本
- TICKET 2F 12:30~12:50 TRXトレーニング 磁部/山本 16名
- 2F 18:40~19:00 フォームローラー 遠部
- 1F 19:20~19:40 ストレッチ 遠部

プール
- 13:00~13:30 平泳ぎ初級 石原
- 13:40~14:10 フィン&パドル 石原
- 20:00~20:20 ウォーターシェイプ 遠部

筋トレ×有酸素で全身の代謝を高めます！

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磁部
- 11:15~12:00 フラダンス 渡邊
- 期間限定 12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング（初級） 永塚
- 13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里
- 19:15~20:00 ZUMBA TICKET AKIHIDE
- 20:15~21:00 ボディコンバット45 TICKET AKIHIDE
- 21:15~22:00 リフレッシュヨガ 大野

大人気♪ 楽しく全身運動で効

誰でもできる簡単ダンストレーニング！

ジム
- 2F 11:00~11:20 ソフトジム 磁部
- 11:30~11:50 フォームローラー 田村/山本
- 2F 12:40~13:00 筋トレ教室 田村
- TICKET 2F 14:10~14:30 TRXサーキット 磁部/田村/山本 16名
- 2F 18:40~19:00 筋トレ教室 田村/山本
- 2F 19:20~19:40 フォームローラー 田村/山本

プール
- 11:40~12:00 アクアダンベル 磁部/山本
- 11:40~12:10 ファイティングアクア 磁部
- 13:00~13:45 四泳法（初中級） 石原
- 20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村/山本
- 21:15~22:00 フィン&パドル（トレーニング） 磁部

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本
- 11:05~11:50 YOGA 大野
- 12:15~13:00 ZUMBA 井上
- 13:15~14:00 STRONG NATION ストロングネーション 井上
- 14:15~14:45 PowerWeight30 山本
- 18:30~19:15 ボディコンバット45 磁部
- 19:30~20:00 ボディコンディショニング 磁部

入門編♪ 筋トレ初心者にオススメ！

【痩せたい方オススメ！】 全米で大人気♪新感覚インターバルトレーニング。音と動きのシンクロで短時間で多くのカロリー消費実現可能にします！パワー、ストロングス、スピード、持久力、可動性を鍛えていきます！

ジム
- 2F 11:00~11:20 ギアトレ 山本
- 2F 12:30~12:50 TRXトレーニング 山本
- 2F 13:40~14:00 ボディコンバットテック 磁部
- 17:50~18:10 コアトレ 遠部/山本

格闘技の基本動作を習得していきます！

プール
- 11:40~12:00 アクアダンベル 山本
- 12:10~12:40 四泳法初級 磁部
- 12:50~13:20 フィン&パドル 磁部

日 SUN

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 田村/山本
- 11:15~11:45 PowerWeight30 磁部/山本
- 12:00~12:45 お楽しみプログラム
- 13:00~13:45 お楽しみプログラム

※26日特別レッスンのため休講

5日 HIP HOP 永塚
12日 ボディコンバット45 佐々木
19日 ヨガティス 大野
26日 ※特別レッスン 別紙参照

5日 ボディコンバット45 佐々木
12日 HIP HOP 佐々木
19日 バレトン 大野
26日 ※特別レッスン 別紙参照

効率よく高い効果を獲得しよう♪「TRX」の意外な効果とは？

TRXを使う8つのメリット！

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あ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事ができます。
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。

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は１８：４５まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は２０：４５まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は２２：４５まで

内容・時間・担当者　変更プログラム

初心者オススメ　TICKET 整理券対象プログラム　2F 1F 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：クロール

- ●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

最新情報　ホームページ　インスタグラム　LINE