

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 磯部			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			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 山本			10:30~10:50 モーニングレッスン 田村/山本			30		
11		11:00~11:20 筋トレ教室 磯部/遠部		11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 コアトレ 田村/遠部			11:00~11:20 コアトレ 田村/遠部	11:00~11:20 ギアトレ 磯部/山本			11:00~11:20 ギアトレ 磯部/山本			11	
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初・中級) 磯部/遠部	11:15~12:00 四泳法 (初・中級)		11:15~12:00 マイクロ ヨガ 磯部			11:15~12:00 パワーヨガ 磯部			11:15~12:00 フラダンス 磯部			11:15~12:00 フラダンス 田村/遠部	11:15~12:00 YOGA 大野			11:15~12:00 YOGA 大野			30	
12	12:15~12:45 はじめてステップ 山北	12:10~12:40 ファイティング アクア 磯部		12:15~13:00 オリジナル エアロ (初・中級) 磯部			12:15~13:00 オリジナル エアロ (初・中級) 磯部			12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級) 磯部			12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級) 磯部	12:15~13:00 ZUMBA 山本			12:15~13:00 ZUMBA 山本			12	
13		12:55~13:15 ソフトジム 磯部					13:00~13:30 クロール 初級 石原			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 四泳法 (初・中級) 石原			13:00~13:45 四泳法 (初・中級) 石原			13	
30	13:30~14:00 トライジャンプ 30 磯部			13:15~14:00 ZUMBA 磯部			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:15~14:00 呼吸ヨガ 磯部			13:15~14:00 呼吸ヨガ 磯部	13:15~14:00 STRONG NATION ストロングネーション 磯部			13:15~14:00 STRONG NATION ストロングネーション 磯部			30	
14	14:15~15:00 ボディ メイキング 磯部						13:40~14:10 バタフライ 初級 石原			13:40~14:10 フィン &パドル 石原			14:10~14:30 TRXサーキット 磯部/田村	13:40~14:00 ボディコンパット テック 磯部			13:40~14:00 ボディコンパット テック 磯部			14	
15							14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木						14:10~14:30 TRXサーキット 磯部/田村	14:15~14:45 PowerWeight 30 山本			14:15~14:45 PowerWeight 30 山本			15	
16																					16
17																					17
18																					18
19																					19
20																					20
21																					21
22																					22

**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。

**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

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

2025年  
**2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