

	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 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本/北川			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン 田村/山本			
11		11:00~11:20 筋トレ教室 山本			11:00~11:20 コアトレ 山本			11:00~11:20 フォームローラー 磯部	大人気♪ 楽しく全身運動で効果抜群!		11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:05~11:50 YOGA 磯部				11:15~11:45 お楽しみプログラム 佐々木	
12		11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) 山本	11:15~12:00 四泳法 (初中級)	11:15~12:00 マイクロヨガ 山本			11:15~12:00 パワーヨガ 磯部			11:15~12:00 フラダンス 磯部			11:40~12:10 ファイティングアキア 磯部			11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本			12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本
13		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部		12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 山本			12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 山本			12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング (初級) 山本			12:15~13:00 ZUMBA 磯部			12:10~12:40 四泳法 初級 北川			12:50~13:20 フィン&パドル 北川
14		12:15~12:45 はじめてステップ 山本		13:00~13:30 クローリング 初級 石原			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:30 呼吸ヨガ 石原			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 HIP HOP 佐々木
15		13:00~13:20 ギアトレ 山本		13:15~14:00 ZUMBA 磯部			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			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			14:15~14:45 PowerWeight 30 磯部/山本			
16		13:30~14:00 トライジャンプ 30 磯部		13:40~14:10 バタフライ 初級 石原			14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木												
17		14:15~15:00 ボディメイキング 磯部																	
18		15:00~15:30 エアロの動きを楽しみたい方向けの初中級クラスです♪																	
19		18:40~19:00 アクティブストレッチ 田村/北川		18:40~19:00 筋トレ教室 田村			18:40~19:00 フォームローラー 田村/北川			18:40~19:00 筋トレ教室 山本/北川			18:30~19:15 ボディコンパット 45 磯部			19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川			19:15~19:45 PowerWeight 30 山本
20		19:15~20:00 オリジナルエアロ (初中級) 上田		19:20~19:40 ストレッチ 田村			19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川			19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川			19:30~20:00 ボディコンディショニング 磯部			20:00~20:30 クローリング 初級 北川			20:00~20:45 ZUMBA 井上
21		20:15~21:00 ZUMBA 磯部		20:00~20:20 アクアダンベル 田村			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村/北川			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村/北川			20:30~21:00 四泳法 初級 北川			20:00~20:30 ボディコンパット 45 磯部			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 山本/北川
22		21:15~21:45 スポトレ 磯部		20:00~20:45 ZUMBA 井上			21:00~21:30 ボディコンディショニング 井上			21:15~22:00 リフレッシュヨガ 大野			21:15~22:00 フィン&パドル (トレーニング) 北川			21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ			21:00~21:30 ボディコンディショニング 井上

効果でるでる♪
「オリエンテーション」
基本運動のすすめ方

自分に合った指導をもう一度受けたい方は、
お近くのスタッフへお声かけ下さい!

- ①ウォーミングアップ... 通常モードから運動モードへの切替え!
心拍数をあげて徐々に運動を開始していきます。
- ②ストレッチ... 主運動につかう筋肉や関節周辺をほぐし伸ばしていきます!
- ③主運動... ダイエット? 筋力アップ? 体カアップ? ストレス発散?
健康維持? リハビリ? ダンスマスター?
目的はひとそれぞれ!
どの運動が効果的か自分に必要な運動方法を
習得して効果をだしていきます!
- ④クールダウン... しっかり動いた後は、疲労が残らないよう運動モードから
通常モードへ徐々に戻していきます。
筋膜を緩めたり、サウナやお風呂でリラックスして
ケアを行います。

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 実施場所

【基本】4泳法内容(選目)

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 日 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

最新情報

2025年
4月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール