

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 山本			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 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/北川			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 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			11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:15~12:00 YOGA 大場 6日、27日 春日 13日、20日			11:15~11:45 お楽しみプログラム 山本	11
30	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) 山本	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 アクア 磯部			11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本/北川			21日 トライジャンプ 山本	30
12	12:15~12:45 はじめてステップ 山本		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	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			12:15~12:45 お楽しみプログラム 磯部			12:10~12:40 四泳法 初級 北川			28日 PowerWeight30 山本	12
30	13:00~13:30 トライジャンプ 30 磯部			13:00~13:30 クロー 初級 石原			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:30 YASU 呼吸ヨガ 石原			13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原			12:50~13:20 フィン &パドル 北川			7日 リラックスヨガ 大野	13
14	13:45~14:30 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			14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木			14:10~14:30 TRXサーキット 山本						14日 ボディコンパット45 佐々木	14
15	<p>スポーツの秋♪グルメな秋♪ 「太りにくい体質」になる6つのポイント!!</p> <ol style="list-style-type: none"> ①規則正しい食生活を心がける 1日2~5食。決まった時間に消費量を超えない食事を摂取することで体内時計が安定し消化や代謝が効率よく行われます。 ②たんぱく質を意識的に摂取する 筋肉量を維持、増加することで基礎代謝が高くなります。食事で補えない場合はプロテインを活用して毎食たんぱく質の摂取を心がけましょう。 ③食物繊維の摂取と薄味に慣れる 食物繊維は、脂肪の吸収を抑制し腸内環境を整える効果があります。また、血圧上昇を抑えるため薄味の味覚に変えていきましょう。 ④定期的な運動の継続 週2回30~60分無理のない運動を習慣化していきましょう。 ⑤質の良い睡眠をとる 睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れ食欲が増します。7~8時間を目安に睡眠環境を整えましょう。 ⑥ストレス管理 ストレスホルモンのコルチゾールが多く分泌されると生活習慣病発症に繋がります。ストレスを溜めないよう発散する時間を作るようにしましょう! 																		15	
16	<p>施設ご利用に関するお願い</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>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</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>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</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>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)</p> </div> </div> <p>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</p>																		16	
18		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/北川			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			17:50~18:10 コアトレ 田村			施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで	18
30	19:15~20:00 オリジナル エアロ (初中級) 山本	19:15~19:35 ギアトレ 田村/北川	19:15~20:00 DANCE 田村/北川	19:15~19:35 ストレッチ 田村/北川			19:15~19:45 PowerWeight 30 山本			19:15~19:35 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						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	30
20	20:15~21:00 ヨガ 山本	20:40~21:00 ウォーターシェイプ 田村/北川	20:15~21:00 ボディコンパット 45 北川	20:00~20:20 アクアダンベル 田村/北川			20:00~20:45 ZUMBA 井上			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村/北川			20:30~21:00 クロール 初級 北川			20:00~20:20 AKIHIDE 田村/北川			【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	20
21	21:15~21:45 スポトレ 磯部	21:15~21:45 ウォーターシェイプ 田村/北川	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部			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			21:15~21:45 初心者 水泳教室 北川			21:15~21:45 四泳法 初級 北川			●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。	21
22	<p>施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで</p> <p>2025年 9月</p> <p>スポーツクラブ REFRE 若松</p> <p>タイムスケジュール</p> <p>【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</p> <p>ホームページ インスタグラム LINE</p>																		22	

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(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