

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/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	2日 ピラティス 大野		30
11		11:00~11:20 筋トレ教室 磯部/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					11:15~11:45 お楽しみプログラム 大場 1日、8日 春日 15日、22日、29日	9日 PowerWeight30 山本		11
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級)		11:15~12:00 四泳法 (初中級)	11:15~12:00 マイクロ ヨガ	11:15~12:00 TRXトレーニング 山本		11:15~12:00 パワーヨガ 磯部		11:40~12:00 アクアダンベル 磯部	11:15~12:00 フラダンス		11:40~12:10 ファイティング アクア	11:15~12:00 YOGA		11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本/北川	11:15~11:45 お楽しみプログラム 山本	16日 トライジャンプ30 山本		30
12	山北		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部/山本	大場	山本		高砂		12:30~12:50 TRXトレーニング 山本	12:10~12:30 リズム・ダンス トレーニング (初級)		12:10~12:30 ギアトレ 山本	12:15~13:00 ボディコンパット 45		12:10~12:40 四泳法 初級	12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本	23日 PowerWeight30 山本		12
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北			12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)			12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)		13:00~13:30 平泳ぎ 初級	12:15~13:00 YASU		13:00~13:45 四泳法 (初中級)	12:15~13:00 ボディコンパット 45		12:50~13:20 フィン &パドル	13:00~13:45 H I P H O P	30日 トライジャンプ30 山本		30
13	13:00~13:30 トライジャンプ 30 磯部			13:00~13:30 ZUMBA 磯部			13:00~13:30 高砂		13:00~13:30 平泳ぎ 初級	13:00~13:30 呼吸ヨガ		13:00~13:45 四泳法 (初中級)	13:00~13:45 ピラティス 佐々木		13:00~13:45 フィン &パドル	2日 パレトン 大野		13	
30	13:45~14:30 ボディ メイキング 磯部						13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部		13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 呼吸ヨガ			13:15~14:00 ピラティス 佐々木			9日 ヨガ YUKA		30	
14							14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木			古里		14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本				16日 ヨガ YUKA		14
30																	23日 トライジャンプ30 山本		30
15																	30日 ヨガ YUKA		15
30																			30
16																			16
30																			30
17																			17
30																			30
18																			18
30																			30
19																			19
30																			30
20																			20
30																			30
21																			21
30																			30
22																			22
30																			30

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!!

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事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、増加する事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分から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!

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。

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

換気

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

TICKET

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)

清掃

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(選目)

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

2025年

11月

若松

タイムスケジュール

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!!

- 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事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・増加する事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分から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!

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

【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

Instagram

LINE

2025年
11月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール