

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			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			11:00~11:20 コアトレ 磯部									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 パワーヨガ			11:15~12:00 フラダンス			11:15~12:00 YOGA			11:15~11:45 お楽しみ プログラム			30
12	山北		石原	大場	山本		高砂			渡邊			大場 6日、20日 春日 13日、27日			11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本/北川			12
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部/山本		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)			12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級)			12:15~13:00 ボディコンパット 45			12:10~12:40 四泳法 初級			30
13	13:00~13:30 トライジャンプ 30 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 YASU 呼吸ヨガ			13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原			13:00~13:45 フィン &パドル 北川			13
30	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			13:15~14:00 ピラティス 佐々木			30
14																			14
30																			30
15																			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

LES MILLS

を体感しよう!

レスミルズ (Les Mills) とは、ニュージーランド発祥の世界最大のグループフィットネスプログラムです。最新音楽と一体化したワークアウトで、楽しみながら高い運動効果を得られます。様々なジャンルのプログラムがあり科学的根拠に基づいてワークアウトがプログラムされており、だれでも無理なく動けるようになっています。是非、一度体感してみてください。

BODYCOMBAT

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナワークアウト! 体脂肪を減らし全身の引き締めに効果的です!

BODYPUMP

バーベルを使って低負荷・高回数の反復運動を行い全身を引き締め、いくワークアウト! 初めての方でも効果的に楽しくトレーニングが可能です!

BODYSTEP

アップビートでリズムカルな音楽に合わせてステップ運動を行うワークアウト! 特にお尻の引き締め効果的です!

施設ご利用に関するお願い



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)



器具ご使用後の清掃

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
12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