

| 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 バランスボール 磯部 | | | 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 10日、31日 春日 17日、24日 ※3日は休講 | 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) 磯部/山本 | 11:15~12:00 四泳法 (初中級) | | 11:15~12:00 ZUMBA 山本 | 11:40~12:00 TRXトレーニング 山本 | | 11:15~12:00 マイクロヨガ 磯部 | 11:40~12:00 アクアダンベル 磯部 | 11:15~12:00 フラダンス 磯部 | 11:40~12:10 ファイティングアクア 磯部 | | 11:15~12:00 YOGA 磯部 | | 11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本/北川 | | 12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本 | 11:40~12:00 四泳法 初級 北川 | | 30 |
| 12 | 山北 | | 石原 | 井上 | 山本 | | 大場 | | 渡邊 | | 2F | | | | | | | | 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) 磯部/山本 | | | 12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング (初級) 磯部 | 12:30~12:50 TRXトレーニング 山本 | 12:15~13:00 ボディステップ 45 山本 | 12:10~12:30 ギアトレ 山本 | | 12:15~13:00 ボディコンバット 45 山本 | | 12:10~12:40 四泳法 初級 北川 | | 12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本 | 12:50~13:20 フィン&パドル 北川 | | 30 |
| 13 | 13:00~13:30 トライジャンプ 30 磯部 | | | 瀧 | | | 13:00~13:30 YASU 磯部 | 13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原 | 13:00~13:30 大原 | 13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原 | | 13:00~13:45 ピラティス 佐々木 | | | | 13:00~13:45 HIP HOP 佐々木 | | | 13 |
| 30 | 13:45~14:30 ボディメイキング 磯部 | | | 13:15~14:00 ボディパンプ 45 加藤 | 13:40~14:10 バタフライ 初級 石原 | | 13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部 | 13:40~14:10 フィン&パドル 石原 | 13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里 | | | 13:15~14:00 ピラティス 佐々木 | | | | | | | 30 |
| 14 | | | | | 14:10~14:30 ストレッチ 山本 | | 14:05~14:50 ボディコンバット 45 佐々木 | | | 14:10~14:30 TRXサーキット 山本 | | | | | | | | | 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 |



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 ボディコンバット
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ネルギーワークアウト！体脂肪を減らし全身の引き締めに効果的です！

BODYSTEP ボディステップ
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に効果的です！

BODYPUMP ボディパンプ
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！

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)

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

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

最新情報

2026年

1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