

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 北川			10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	1日 PowerWeight30 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 バランスボール 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			11:15~12:00 YOGA 大場 7日、21日 春日 14日、28日			11:15~11:45 お楽しみ プログラム 山本	8日 トライジャンプ30 山本		11	
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) 山本	11:30~11:50 フォームローラー 山本		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	11:40~12:00 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 磯部/山本			12:00~12:45 お楽しみ プログラム 山本	15日 PowerWeight30 山本		30	
12	山北		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	井上	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級) 瀧		12:15~12:45 クロール 初級 石原	12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級) 石原	12:30~12:50 TRXトレーニング 山本	12:10~12:30 ギアトレ 山本	12:10~12:30 ポディステップ 45 LES MILLS	12:40~13:25 四泳法 (初中級) 石原			12:15~13:00 ボディコンパット 45 LES MILLS	12:10~12:40 四泳法 初級 北川	12:50~13:20 フィン &パドル 北川	12日 トライジャンプ30 山本	12	
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北		12:40~13:25 四泳法 (初中級) 磯部	13:15~14:00 お楽しみ レッスン 加藤	13:15~14:00 ボディコンパット 10日、24日 LES MILLS		12:55~13:25 バタフライ 初級 石原	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部	13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ 山本	13:15~13:35 フォーム×3 山本	12:40~13:25 四泳法 (初中級) 石原			13:00~13:45 HIP HOP 佐々木	1日 ヨガ YUKA	8日 ヨガ YUKA		30	
13	13:00~13:45 ポディバランス 45 LES MILLS 田口							13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ 山本	13:15~13:35 フォーム×3 山本	13:15~14:00 ピラティス 佐々木			13:00~13:45 HIP HOP 佐々木	15日 ボディコンパット45 加藤	22日 ポディステップ45 大原		13	
30																				14
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

LESSMILLS

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おります！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ジーワークアウト！体脂肪を減らし全身の引締めにも効果的です！

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ていくワークアウト！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にも効果的です！

BODYBALANCE

ヨガに太極拳、ピラティスの要素をプラスしたトレーニングを、心地いい音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上、足腰の筋力UP、コアトレを行う事でしなやかで引き締まった身体に近づきます。

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。

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

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)

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
1F

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

最新
情報

若松

タイムスケジュール

2026年
2月

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで



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おります！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！

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ていくワークアウト！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に効果的です！

BODYBALANCE
ヨガに太極拳、ピラティスの要素をプラスしたトレーニングを、心地いい音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上、足腰の筋力UP、コアトレを行う事でしなやかで引き締まった身体に近づきます。

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 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 インスタグラム LINE

最新情報

2026年 2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