

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
10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	2F		10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	2F		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	2F		10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部	2F		10:30~10:50 モーニングレッスン 北川	2F		10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	1日 PowerWeight30 磯部	
11:00~11:20 筋トレ教室 山本			11:00~11:20 コアトレ 山本	2F		11:00~11:20 バランスボール 磯部	2F		11:00~11:20 コアトレ 磯部	2F		11:15~12:00 YOGA 北川	7日大場 14日春日 21日大野 28日春日		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	
11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) 山本			11:15~12:00 ZUMBA 山本	2F		11:15~12:00 マイクロ ヨガ 磯部	2F		11:15~12:00 フラダンス 磯部	2F		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	15日 PowerWeight30 山本	
12:15~12:45 はじめてステップ 山本			12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級) 井上	16名		12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級) 大場	2F		12:15~13:00 ポディステップ 45 磯部	2F		12:15~13:00 ポディコンパクト 45 磯部			12:00~12:45 お楽しみ プログラム 山本	22日 トライジャンプ30 山本	
12:40~13:25 四泳法 (初中級) 磯部			12:40~13:25 ウォーターシェイプ 磯部			12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部	16名		12:30~12:50 アクアダンベル 山本	2F		12:40~13:25 四泳法 (初中級) 磯部			12:10~12:40 四泳法 初級 北川	29日 PowerWeight30 山本	
13:00~13:45 ポディバランス 45 田口			13:00~13:45 YASU PowerWeight 30 磯部			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:30 呼吸ヨガ 山本	2F		13:00~13:45 ピラティス 佐々木			13:00~13:45 HIP HOP 北川	1日 ポディステップ45 大原	
14:15~14:45 筋膜ローラー 山本			14:05~14:50 ポディコンパクト 45 佐々木			13:40~14:10 フィン &パドル 石原			14:10~14:30 TRXサーキット 山本	16名		13:15~14:00 ピラティス 佐々木			12:50~13:20 フィン &パドル 北川	8日 ヨガ YUKA	

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ネルギーワークアウト！体脂肪を減らし全身の引き締め効果に効果的です！

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効果に効果的です！

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

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

18:40~19:00 アクティブストレッチ 田村/北川	2F	18:40~19:00 筋トレ教室 田村	2F	18:40~19:00 フォームローラー 田村/北川	2F	18:40~19:00 筋トレ教室 山本/北川	2F	18:30~19:15 ポディコンパクト 45 磯部		17:50~18:10 フォームローラー 田村	
19:15~19:45 PowerWeight 30 山本		19:15~19:45 HIP HOP 田村	2F	19:15~19:45 ストレッチ 田村/北川	1F	19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川	2F	19:30~20:00 ポディ コンディショニング 磯部			
19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川	2F	19:20~19:40 ストレッチ 田村	2F	19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川	2F	19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川	2F				
19:50~20:10 TRX 田村/北川		19:50~20:10 TRX 田村	2F	20:00~20:45 ZUMBA 山本/北川	2F	20:00~20:20 TRX 山本/北川	2F	20:20~20:40 ウォーターシェイプ 山本			
20:15~21:00 リフレッシュ ヨガ 大野		20:15~21:00 ポディコンパクト 45 磯部		20:15~21:00 ZUMBA 山本/北川		20:40~21:10 パタフライ (初級) 北川	25日 限定	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川			
21:15~21:45 スポトレ 磯部		21:15~21:45 四泳法 (初中級) 北川		21:00~21:30 ピラティス 井上		21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大野		20:20~20:40 ウォーターシェイプ 山本			
		21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 北川		21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部				6日、27日 限定			

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

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

最新情報

2026年
3月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール