

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			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			11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:15~12:00 YOGA 北川			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) 山本			11:15~12:00 ZUMBA 山本			11:15~12:00 マイクロヨガ 磯部			11:15~12:00 フラダンス 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			11:40~12:00 TRXトレーニング 磯部/山本	30
12	山本			井上	山本		大場			渡邊			山本			磯部			12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本	12
30	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) 山本			12:15~13:00 クロール初級 石原			12:15~13:00 ポディステップ45 磯部			12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング (初級) 山本			12:15~13:00 ポディコンパット45 磯部			12:10~12:40 四泳法初級 北川	30
13	13:00~13:45 ポディバランス45 田口			瀧	山本		12:55~13:25 パタフライ初級 石原			13:00~13:30 平泳ぎ初級 石原			13:00~13:30 YASU 石原			13:15~14:00 呼吸ヨガ 山本			13:00~13:45 YOGA 北川	13
30		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部		12:15~13:00 オリジナルエアロ (初・中級) 山本			12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部			12:30~12:50 アクアダンベル 山本			12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 石原			13:15~14:00 ピラティス 佐々木			12:50~13:20 フィン&パドル 北川	30
14		12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部		13:15~14:00 ポディパン45 磯部			14:05~14:50 ポディコンパット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			14:10~14:30 TRXサーキット 山本			13:00~13:45 HIP HOP 佐々木	14
30		14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本																		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！

**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！

**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！

**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、心地よ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																				18
30																				30
19	18:40~19:00 アクティブストレッチ 田村/北川/大穂			18:40~19:00 筋トレ教室 田村/大穂			19:15~19:45 PowerWeight 30 山本			18:40~19:00 フォームローラー 田村			18:30~19:15 ポディコンパット45 磯部			17:50~18:10 ストレッチ 大穂/村田				19
30	19:15~20:00 ポディステップ45 大原			19:20~19:40 ストレッチ 田村/大穂			20:00~20:45 ZUMBA 山本			19:15~20:00 ZUMBA 北川			19:20~19:40 ストレッチ 北川			19:30~20:00 ポディコンパット 磯部				30
20	20:15~21:00 リフレッシュヨガ 大野			19:50~20:10 TRX 田村/北川/大穂			21:00~21:30 ピラティス 井上			20:00~20:20 TRX 山本			20:15~21:00 ポディコンパット45 山本			20:20~20:40 筋膜ほぐし 山本				20
30		20:30~21:00 ワンポイント水泳教室(初級) 北川		20:15~21:00 ポディコンパット45 磯部						20:50~21:35 スイムトレーニング (フィン&パドル) 北川										30
21	21:15~21:45 スポトレ 磯部			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			21:15~22:00 リフレッシュヨガ 大野										21
30																				30

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  
**4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