

10	月 MON	火 TUE	水 WED	金 FRI	土 SAT	日 SUN
30	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
11	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	11:00~11:20 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	11:00~11:20 コアトレ 山本
12	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 山本	11:15~12:00 フラダンス 山本	11:15~12:00 フラダンス 山本	11:15~12:00 フラダンス 山本
30	11:30~11:50 フォームローラー 山本	11:30~11:50 フォームローラー 山本	11:40~12:00 TRXトレーニング 山本	11:40~12:00 TRXトレーニング 山本	11:40~12:00 TRXトレーニング 山本	11:40~12:00 TRXトレーニング 山本
13	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山本	12:15~12:45 オリジナル エアロ (初・中級) 山本	12:15~12:45 オリジナル エアロ (初・中級) 山本	12:15~12:45 オリジナル エアロ (初・中級) 山本	12:15~12:45 オリジナル エアロ (初・中級) 山本	12:15~12:45 オリジナル エアロ (初・中級) 山本
14	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部	12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 磯部
30	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口	13:00~13:45 ボディバランス 45 LESMILLS 田口
15	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤	13:15~14:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 加藤
30	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本
16	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木	14:05~14:50 ボディコンパット 45 LESMILLS 佐々木
30	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原	13:55~14:25 平泳ぎ 初級 石原
17	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原	13:40~14:10 フィン &パドル 石原
30	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本	14:10~14:30 呼吸ヨガ 山本
18	14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本	14:10~14:30 TRXサーキット 山本
30	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	13:15~14:00 ピラティス 佐々木
19	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田	17:50~18:10 ストレッチ 大塚/村田
30	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部	18:30~19:15 ボディコンパット 45 LESMILLS 磯部
20	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚	19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川/大塚
30	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚	19:50~20:10 TRX 田村/北川/大塚
21	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚	20:15~21:00 ボディパンプ 45 LESMILLS 大塚
30	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川
22	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川
30	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 井上
23	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部
30	21:15~22:00 ピラティス 井上	21:15~22:00 ピラティス 井上	21:15~22:00 ピラティス 井上	21:15~22:00 ピラティス 井上	21:15~22:00 ピラティス 井上	21:15~22:00 ピラティス 井上
24	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚	21:15~22:00 リフレッシュ ヨガ 大塚
30	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル) 北川

# LESMILLS 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ペースワークアウト！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 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  
**5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