

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			11:15~12:00 お楽しみプログラム 北川	6日 YOGA 大場 13日 筋膜ほぐし 山本 20日 YOGA 大場 27日 YOGA 春日		11:15~11:45 お楽しみプログラム 山本			7日 トライジャンプ 山本 14日 PowerWeight30 山本 21日 トライジャンプ 山本 28日 PowerWeight30 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		ZUMBA 山本	11:30~11:50 TRXトレーニング 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			11:40~12:10 ファイティングアキア 磯部			12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本			30	
12	山北		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 山本	12:15~13:00 オリジナルエアロ (初・中級) 井上			12:15~13:00 ポディステップ45 大場		大人気♪ 楽しく全身運動で 効果抜群!	12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級) 山本			12:10~12:30 ギアトレ 山本			12:15~13:00 ポディコンパクト45 北川			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	12:15~13:00 オリジナルエアロ (初・中級) 井上			12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部	16名		12:30~12:50 アキアダンベル 山本			12:40~13:25 四泳法 (初・中級) 石原			12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本			30	
13	13:00~13:45 ポディバランス45 田口		13:15~14:00 ヨガトレ45 磯部	13:15~14:00 ヨガトレ45 磯部			13:15~13:45 PowerWeight30 磯部			13:00~13:30 平泳ぎ初級 石原			13:15~14:00 呼吸ヨガ 山本			13:00~13:45 HIP HOP 北川			13	
30			13:15~14:00 ヨガトレ45 磯部	13:15~14:00 ヨガトレ45 磯部			13:15~13:45 PowerWeight30 磯部			13:40~14:10 フィン&パドル 石原			13:15~13:35 フォームX3 山本			13:00~13:45 HIP HOP 北川			30	
14			14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:05~14:50 ポディコンパクト45 佐々木			14:05~14:50 ポディコンパクト45 佐々木			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	
30			14:15~14:45 筋膜ほぐし 山本	14:05~14:50 ポディコンパクト45 佐々木			14:05~14:50 ポディコンパクト45 佐々木			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	

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			17:50~18:10 ストレッチ 大穂/村田																	18
30			18:40~19:00 アクティブストレッチ 田村/北川	18:40~19:00 筋トレ教室 田村/大穂			18:40~19:00 フォームローラー 田村/大穂			18:40~19:00 フォームローラー 田村/大穂			18:30~19:15 ポディコンパクト45 磯部							30
19			19:15~20:00 ポディステップ45 田村/北川	19:15~20:00 HIP HOP 田村/大穂			19:15~19:45 PowerWeight30 山本			19:15~20:00 ZUMBA 山本			19:20~19:40 ストレッチ 北川/大穂							19
30			19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川	19:20~19:40 ストレッチ 田村/大穂			19:20~19:40 ストレッチ 田村/大穂			19:20~19:40 ストレッチ 田村/大穂			19:30~20:00 ポディコンディショニング 磯部							30
20			19:50~20:10 TRX 田村/北川	19:50~20:10 TRX 田村/大穂			20:00~20:45 ZUMBA 山本			20:00~20:45 ZUMBA 山本			20:15~21:00 ポディコンパクト45 磯部							20
30			20:15~21:00 ポディパンプ45 大原	20:15~21:00 ポディコンパクト45 磯部			20:15~21:00 ZUMBA 山本			20:15~21:00 ZUMBA 山本			20:50~21:35 スイムトレーニング (フィン&パドル) 北川	5日 12日 26日						30
21			20:30~21:00 ワンポイント水泳教室(初級) 北川	20:30~21:00 ポディコンパクト45 磯部			21:00~21:30 ピラティス 井上			21:00~21:30 ピラティス 井上			20:50~21:35 スイムトレーニング (フィン&パドル) 北川							21
30			21:15~21:45 四泳法 (初・中級) 北川	21:15~22:00 姿勢リセットヨガ 北川			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							30
22			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							22

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2026年
6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
Instagram
LINE