2026年 7月 タイムスケジュール

スポーツクラブ REFRE 若松

月 MON

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本
- 11:15~12:00 シェイプエアロ（初中級） 山北
- 12:15~12:45 はじめてステップ 山北 期間限定
- 13:00~13:45 ボディバランス45 LesMills 田口

ジム
- 11:00~11:20 フォームローラー 2F 山本
- 18:40~19:00 アクティブストレッチ 2F 田村/北川
- 19:20~19:40 ギアトレ 2F 田村/北川
- 19:50~20:10 TRX 田村/北川
- 20:15~21:00 ボディパンプ45 LesMills 大原 期間限定
- 21:15~21:45 スポトレ 磯部

プール
- 11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本
- 12:15~13:00 四泳法（初中級） 磯部
- 13:10~13:40 フィン&パドル 磯部
- 20:30~21:00 ワンポイント水泳教室(初級) 北川
- 21:15~21:45 四泳法（初中級） 北川

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。

13日 27日

アップビートな音楽に合わせ下半身の引締めを中心に動くワークアウト！脂肪燃焼効果抜群です♪

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本
- 11:15~12:00 ZUMBA 井上
- 12:15~13:00 オリジナルエアロ（初中級） 瀧 期間限定
- 13:15~14:00 ヨガトレ45 加藤

ジム
- 11:00~11:20 筋膜ほぐし 2F 山本
- 11:30~11:50 TRXトレーニング 16名 山本
- 18:40~19:00 筋トレ教室 2F 田村/大穂
- 19:20~19:40 ストレッチ 2F 田村/大穂
- 19:50~20:10 TRX 田村/大穂

ヨガを中心にシンプルな筋トレも合わせて行う運動初心者の方でもご参加いただける内容です。柔軟性向上や筋力を高めたい方向けのプログラムです。

プール
- 12:30~13:00 クロール初級 石原
- 13:15~13:45 バタフライ初級 石原

スタジオ1
- 15:30~16:15 HIP HOP しんさく
- 16:30~17:15 ボディコンバット45 LesMills 磯部 TICKET
- 17:30~18:15 ボディパンプ45 LesMills 大原
- 18:30~19:15 ボディステップ45 LesMills 大原 期間限定
- 19:30~20:15 ボディコンバット45 LesMills 磯部 TICKET
- 20:30~21:15 姿勢リセットヨガ ユウキ

いろんな振付でダンスします♪ 期間限定

水 WED

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部
- 11:15~12:00 マイクロヨガ 大場
- 12:15~13:00 ボディステップ45 LesMills 大原
- 13:15~13:45 PowerWeight30 磯部
- 14:05~14:50 ボディコンバット45 LesMills 佐々木
- 15:30~16:15 ZUMBA 大原
- 16:30~17:15 ボディステップ45 LesMills 大原 期間限定
- 17:30~18:15 ボディパンプ45 LesMills 大原
- 18:30~19:15 PowerWeight30 山本
- 19:15~20:00 ZUMBA 井上
- 20:15~21:00 ピラティス 井上

音楽×筋トレ 引締め効果抜群♪

ジム
- 11:00~11:20 バランスボール 2F 磯部
- 12:30~12:50 TRXトレーニング 2F 16名 磯部
- 18:40~19:00 フォームローラー 2F 田村/大穂
- 19:20~19:40 ストレッチ 1F 田村/大穂
- 20:00~20:20 TRX 2F 田村/大穂

ピラティスとは、姿勢改善や、体幹強化、柔軟性向上改善を目指すエクササイズです。インナーマッスルを強化する事で太りにくい体質につながる事も期待できます。

プール
- 12:20~12:40 アクアダンベル 山本
- 12:50~13:20 平泳ぎ初級 石原
- 13:30~14:00 フィン&パドル 石原

大人気♪ 楽しく全身運動で効果抜群！

7日 フィン&パドル 28日 飛込台
- 21:15~22:00 マスターズスイム 磯部

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部
- 11:15~12:00 フラダンス 渡邊
- 12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング（初級） YASU
- 13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里
- 15:30~16:15 ZUMBA AKIHIDE TICKET
- 16:30~17:15 ボディコンバット45 LesMills AKIHIDE TICKET
- 17:30~18:15 筋膜ほぐし 山本

ジム
- 11:00~11:20 コアトレ 2F 磯部
- 12:10~12:30 ギアトレ 2F 山本
- 14:10~14:30 TRXサーキット 2F 山本
- 18:40~19:00 筋トレ教室 2F 北川/大穂
- 19:20~19:40 ストレッチ 2F 北川/大穂
- 19:50~20:10 TRX 北川/大穂

プール
- 11:40~12:10 ファイティングアクア 磯部
- 12:40~13:25 四泳法（初中級） 石原
- 20:50~21:35 スイムトレーニング（フィン&パドル） 北川

3日 10日 24日

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 北川
- 11:15~12:00 お楽しみプログラム
- 12:15~13:00 ボディコンバット45 LesMills 佐々木 期間限定
- 13:15~14:00 ピラティス 佐々木
- 17:50~18:10 ストレッチ 大穂/村田

ジム
4日 マイクロヨガ 大場
11日 マイクロヨガ 大場
18日 YOGA 春日
25日 YOGA 春日

ピラティスとは、姿勢改善や、体幹強化、柔軟性向上改善を目指すエクササイズです。インナーマッスルを強化する事で太りにくい体質につながる事も期待できます。

プール
- 12:10~12:40 四泳法初級 北川
- 12:50~13:20 フィン&パドル 北川

日 SUN

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本
- 11:15~11:45 お楽しみプログラム
- 12:00~12:45 お楽しみプログラム
- 13:00~13:45 HIP HOP YASU

ジム
5日 トライジャンプ 山本
12日 PowerWeight30 山本
19日 トライジャンプ 山本
26日 PowerWeight30 山本

5日 ボディコンバット45 加藤
12日 ヨガ YUKA
19日 マイクロヨガ 大場
26日 マイクロヨガ 大場

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ミ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

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　TICKET 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：ﾊﾞﾀﾌﾗｲ　2：背泳ぎ　3：平泳ぎ　4/5：ｸﾛｰﾙ

- 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

最新情報　ホームページ　インスタグラム　LINE

施設(ジム・プール・風呂)利用は２０：４５まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は２２：４５まで