

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 磯部/山本	2日 トライジャンプ 山本		30
11		11:00~11:20 フォームローラー 山本		11:00~11:20 筋膜ほぐし 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	1日 ヨガ YUKA			9日 PowerWeight30 磯部		11
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級)		11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本	11:15~12:00 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			11:40~12:10 ファイティング アクア			お楽しみ プログラム	8日 ヨガ 大橋			16日 ボディパンプ30 加藤		30
12	山北		山本	井上			大場		渡邊	2F	12:10~12:30 ギアトレ 山本		12:15~13:00 ボディコンパット 45	22日 YOGA 春日			23日 PowerWeight30 山本		12
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北		12:15~13:00 四泳法 (初中級)	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)			12:15~13:00 ポディステップ 45	2F	12:20~12:40 アクアダンベル 山本	12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級)		12:40~13:25 四泳法 (初中級)	12:15~13:00 ボディコンパット 45	29日 YOGA 春日		12:00~12:45 お楽しみ プログラム	30日 PowerWeight30 山本		30
13	13:00~13:45 ポディバランス 45 LesMills 田口		13:10~13:40 フィン &パドル	13:15~14:00 ヨガトレ 45			13:15~13:45 PowerWeight 30	16名	12:50~13:20 平泳ぎ 初級 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ		13:15~14:00 ピラティス	13:15~14:00 ピラティス			13:00~13:45 HIP HOP	2日 筋膜ほぐし 山本		13
30							14:05~14:50 ボディコンパット 45 LesMills 佐々木		13:30~14:00 フィン &パドル 石原								9日 ボディコンパット45 磯部		30
14				加藤						2F	14:10~14:30 TRXサーキット 山本		佐々木				16日 ボディコンパット45 加藤		14
30																	23日 ヨガ YUKA		30
15																	30日 ポディステップ 大原		15
30																			16
16																			16
30																			17
17																			17
30																			18
18																			18
30																			19
19																			19
30																			20
20																			20
30																			21
21																			21
30																			22
22																			22
30																			30

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 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



2026年
8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