

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	4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	3日 ヨガ YUKA 10日 ヨガ 大場 17日 ヨガ 大場 24日 YOGA 春日 31日 YOGA 春日		11:15~11:45 お楽しみ プログラム	11日 ボディバンプ30 加藤 18日 PowerWeight30 山本 25日 PowerWeight30 山本		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	ZUMBA 井上	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 磯部			12:15~13:00 ボディコンバット 45			12:00~12:45 お楽しみ プログラム			12	
12	山北		山本	井上	山本		大場		大人気♪ 楽しく全身運動で 効果抜群！	渡邊			12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級)			12:15~13:00 ボディコンバット 45			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 オリジナル エアロ (初中級)		12:15~13:00 HIP HOP		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)		12:10~12:30 ギアトレ 山本	12:40~13:25 四泳法 (初中級)			12:15~13:00 ボディコンバット 45	12:10~12:40 四泳法 初級		30	
13	13:00~13:45 ボディバランス 45 LES MILLS 田口		磯部	磯部	磯部		石原		12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部	12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部		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	13:00~13:45 HIP HOP	4日 筋膜ほぐし 山本 11日 ボディコンバット45 加藤 18日 ヨガ YUKA 25日 ZUMBA 森永	4日 11日 クロール (初中級) 東	13
30			13:10~13:40 フィン &パドル 磯部	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 パタフライ 初級 石原		12:50~13:20 平泳ぎ 初級 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ		14:10~14:30 TRXサーキット 山本			佐々木					14
14				加藤			14:05~14:50 ボディコンバット 45 LES MILLS 佐々木			石原						佐々木				14
30																				15
15	LesMILLS を体感しよう!																		15	
30	Les Mills (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！																		16	
16	施設ご利用に関するお願い																		16	
30	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。																		16	
17	P 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																		17	
30	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																		17	
17	TICKET 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)																		17	
30	★ 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																		17	
18	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで																		18	
30	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 2F 実施 プログラム 1F 場所																		18	
19	【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																		19	
30	●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。																		19	
20	【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																		20	
30	ホームページ インスタグラム LINE 最新情報																		20	
21	2026年 10月 スポーツクラブ R~FRE 若松 タイムスケジュール																		21	
30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		22	
22	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		22	

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

1F

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

Instagram

LINE

2026年
10月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール