2026年 12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
- 2F 11:00~11:20 フォームローラー 山本
- 2F 18:40~19:00 アクティブストレッチ 大穂/曽田
- 2F 19:20~19:40 ギアトレ 大穂/曽田
- 2F 19:50~20:10 TRX 大穂/曽田
- 2F 21:15~21:45 ボディミックス 磯部

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。

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

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

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。

いろんな振付でダンスします♪ 期間限定

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

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
- 12:15~12:45 PowerWeight30 磯部
- 13:00~13:45 ボディコンバット45 LESMILLS 龍興
- 14:00~14:45 ボディバランス45 LESMILLS 龍興

ジム
- 2F 11:00~11:20 スロトレ 磯部

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。

プール
大人気♪ 楽しく全身運動で効果抜群！
- 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

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 HIP HOP YASU
- 13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里

ジム
- 2F 11:00~11:20 コアトレ 磯部
- 2F 12:10~12:30 ギアトレ 山本
- ジムエリア 14:10~14:30 マシンサポート 山本

マシンをもっと効果的に使いこなす方法をご案内いたします！予約なしでご参加いただけます。

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

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
- 12:30~13:15 お楽しみプログラム
- 13:30~14:15 お楽しみプログラム

ジム
- 5日 ヨガ 大場
- 12日 ヨガ 大場
- 19日 YOGA 春日
- 26日 YOGA 春日
- 5日 ボディミックス 山本
- 12日 ボディミックス 磯部
- 19日 ボディミックス 山本
- 26日 ボディステップ 大原
- 5日 ZUMBA 森永
- 12日 HIP HOP YASU
- 19日 HIP HOP YASU
- 26日 ZUMBA 森永
- 17:50~18:10 筋トレ教室 大穂/曽田

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 田村/東
- 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
- 14:15~14:45 クロール（初中級） 東 6日 27日

ジム
- 6日 ボディミックス 山本
- 13日 ボディミックス 山本
- 20日 PowerWeight30 山本
- 27日 ボディパンプ30 加藤
- 6日 ヨガ YUKA
- 13日 ZUMBA 森永
- 20日 ZUMBA 森永
- 27日 ボディコンバット45 加藤
- 18:30~19:15 ボディコンバット45 LESMILLS 磯部
- 19:30~20:00 ボディコンディショニング 磯部

プール

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。

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♪

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

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

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 2F 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：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