

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 やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン 高橋			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			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 やなぎ/木原			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/木原			30	
11		11:00~11:20 筋トレ教室 高橋							11:00~11:20 フォームローラー 磯部	11:10~11:30 ストレッチ もやるよ!			11:00~11:20 筋トレ教室 高橋	11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部					11:10~11:40 トライ ジャンプ 磯部/やなぎ	4日 ボディコンバット 45 磯部
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初~中級	11:30~11:50 フォームローラー 高橋	11:15~11:45 アクア ビート やなぎ	11:15~11:45 はじめてエアロ やなぎ	11:50~12:10 コアトレ 磯部		11:30~12:15 YOGA 春日		11:30~12:15 フラダンス 磯部	11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 やなぎ		11:30~11:50 フォームローラー 高橋	11:50~12:10 コアトレ 磯部			11:50~12:10 コアトレ 磯部	12:00~12:20 アクアトレーニング 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム	11・25日 オリジナルエアロ やなぎ	
12	12:30~13:00 はじめてステップ 山北		12:15~12:45 初心者 水泳教室 やなぎ	12:15~13:00 ボディ コンディション 磯部			12:30~13:00 PowerWeight 30 磯部		12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ			12:20~12:40 フォームローラー やなぎ/木原	12:30~13:00 フィン スイム 磯部			12:30~13:00 フィン スイム 磯部	12:30~13:00 フィン スイム 磯部	12:30~13:00 フィン スイム 磯部	18日 Power Weight 30 磯部	
13	13:40~14:10 トライジャンプ 30 磯部	13:10~13:30 コアトレ 高橋	13:00~13:30 クロール 初級 やなぎ	13:05~13:25 TRX初級 高橋	13:10~13:40 はじめての 四泳法 やなぎ		13:20~14:05 ボディコンバット 45 磯部		13:00~13:30 背泳ぎ 初級 堤	13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里		13:00~13:30 クロール 初級 磯部	13:00~13:45 お楽しみ プログラム 春日	13:10~13:40 バタフライ&平泳ぎ 初級 やなぎ	13:00~13:45 ヨガ YUKA	13:00~13:45 ヨガ YUKA	13:00~13:45 ヨガ YUKA	13:00~13:30 クロール 初級 やなぎ	4・11・18日 限定	
14	14:30~15:15 ボディ メイキング 磯部		14:30~15:15 ZUMBA 磯部	14:30~15:15 ZUMBA 磯部			14:20~15:05 お楽しみ プログラム 古賀		13:50~14:20 フィン スイム 堤	14:00~14:45 ZUMBA 磯部		13:50~14:20 バタフライ&平泳ぎ 初級 磯部	14:00~14:45 お楽しみ プログラム 磯部	14:15~15:00 ZUMBA 磯部		14:15~15:00 ZUMBA 磯部		14:15~15:00 ZUMBA 磯部	11・25日 限定	
15																				



今からおすすめ 生活リズムを見直しましょう!

マスクが個人の判断となりましたが6割以上の方が日常的にマスク着用継続している方がいる調査結果も。一方で、消毒や換気などマスク以外の感染予防習慣はルーズになり今まで控えていた外食(飲み会)や人混みのあるイベントに参加したりで体調を崩す方が続出しているとよく聞きます。皆さんはいかがですか？
まずは睡眠(質の高い)をとり規則正しい食事(栄養)、運動(筋トレ・有酸素運動)で新生活のリズムを取り戻そう♪

<p>施設ご利用に関するお願い</p> <p>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。</p>	<p>館内換気</p> <p>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</p>	<p>スタジオ整理券</p> <p>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2F...10分前 (ジムカウンター前でレッスン開始前に配布)</p>	<p>ご使用後の清掃</p> <p>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</p>
--	---	--	---

19	18:40~19:00 アクティブストレッチ 磯部		18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ	18:40~19:00 筋トレ教室 木原
20	19:15~19:45 オリジナル エアロ 上田	19:20~19:40 TRXトレーニング 磯部	19:30~20:00 クロール 初級 磯部	19:20~19:40 ストレッチ 木原	19:30~20:00 クロール 初級 磯部	19:15~19:45 音楽X筋トレ 引締め効果 抜群だよ!	19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部	19:20~19:40 TRXトレーニング 古賀/やなぎ												
21	20:00~20:45 ZUMBA 上田	20:10~20:40 バタフライ 初級 やなぎ	20:15~21:00 ボディコンバット 45 磯部	20:10~20:40 バタフライ 初級 青野	20:00~20:45 オリジナル エアロ 古賀	20:00~20:45 オリジナル エアロ 古賀	20:00~20:45 オリジナル エアロ 古賀	20:00~20:45 オリジナル エアロ 古賀												
22	21:00~21:45 ボディ メイキング やなぎ	21:15~22:00 マスターズ スイム 磯部	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部	21:00~21:45 スイム トレーニング 青野	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀	21:00~21:45 ボディバランス 45 古賀												

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 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: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

2023年 6月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

最新情報