2023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 / やなぎ
- 11:30~12:15 シェイプエアロ 初~中級 / 山北
- 12:30~13:00 はじめてステップ / 山北
- 13:45~14:15 トライジャンプ30 / 磯部 (初級)
- 14:30~15:15 ボディメイキング / 磯部

ジム
- 2F 11:00~11:20 筋トレ教室 / 磯部
- 2F 11:30~11:50 フォームローラー / 磯部
- 2F 13:10~13:30 ポールトレーニング / 磯部
- 2F 18:40~19:00 アクティブストレッチ / 磯部
- TICKET 2F 19:20~19:40 TRXトレーニング / 磯部 (16名)
- 2F 20:20~20:40 フォームローラー / 有村

プール
- 11:15~11:45 アクアビート / やなぎ
- 12:15~12:45 初心者水泳教室 / やなぎ
- 13:00~13:30 背泳ぎ初級 / やなぎ
- 20:00~20:30 バタフライ初級 / やなぎ
- 21:15~22:00 マスターズスイム / 磯部

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / やなぎ
- 11:15~11:45 はじめてエアロ / やなぎ
- 12:15~13:00 ボディコンディション / やなぎ
- 13:15~14:00 オリジナルエアロ / 瀧
- 14:15~15:00 ZUMBA / 瀧
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ※対象者限定※
- 19:15~20:00 オリジナルエアロ / 上田
- 20:15~21:00 ZUMBA (TICKET) / 上田
- 21:15~21:45 ボディコンディショニング / やなぎ

エアロの動きを楽しみたい方向けのクラスです♪しっかり動く事でダイエットにも効果的！！

ジム
- おなか気になる方、集まれー！
- 2F 11:50~12:10 コアトレ / 磯部
- 2F 18:40~19:00 筋トレ教室 / 田村
- 1F 19:20~19:40 ストレッチ / 田村

ZUMBAにも使える♪

プール
- 11:10~11:30 リフレウォーキング / 磯部
- 13:10~13:40 はじめての四泳法 / やなぎ
- 19:45~20:15 背泳ぎ初級 / 堤
- 20:30~21:00 平泳ぎ初級 / 堤
- 21:15~22:00 フィン&パドル / 堤

水 WED

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / やなぎ
- 11:30~12:15 YOGA / 春日
- 12:30~13:00 PowerWeight30 / 磯部
- 13:20~14:05 ボディコンバット45 / 磯部
- 19:15~19:45 PowerWeight30 / 磯部
- 20:00~20:45 オリジナルエアロ / やなぎ
- 21:00~21:45 ボディコンディショニング / やなぎ

音楽×筋トレ 引締め効果抜群だよ♪

エアロの動きを楽しみたい方向けの初中級クラスです♪

ジム
- 2F 11:00~11:20 フォームローラー / 磯部
- 2F 18:40~19:00 ストレッチ / やなぎ
- 2F 19:20~19:40 ポールトレーニング / やなぎ/田村

プール
- ストレッチもやるよ♪
- 11:10~11:30 ウォーターシェイプ / やなぎ
- 11:40~12:10 クロール/背泳ぎ初級 / やなぎ
- 13:00~13:30 背泳ぎ初級 / 堤
- 13:50~14:20 フィンスイム / 堤
- 14:30~16:00 水泳個別指導 ≪有料≫ ●30分 2,750円~ ●事前予約制 ●専用レーン使用 ※その他のレーンは自由遊泳可能
- 20:30~21:00 バタフライ初級 / 磯部
- 21:10~21:40 スイムトレーニング / 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
- 12:15~12:45 はじめてエアロ / やなぎ
- 13:00~13:45 呼吸ヨガ / 古里
- 14:00~14:45 ZUMBA / やなぎ
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ※対象者限定※
- 19:15~20:00 ZUMBA (TICKET) / AKIHIDE
- 20:15~21:00 ボディコンバット45 (TICKET) / AKIHIDE
- 21:15~22:00 リフレッシュヨガ / 大野

ヨガの基本的なポーズを呼吸に合わせていき、普段使わない全身の筋肉を動かす事で疲れや緊張をほぐしてくプログラムです。

ジム
- 2F 11:00~11:20 筋トレ教室 / やなぎ
- 2F 11:30~11:50 フォームローラー / やなぎ
- 1・2週目 バタフライ 3・4週目 平泳ぎ
- TICKET 2F 14:50~15:10 TRXサーキット / 磯部 (16名)
- 2F 18:40~19:00 筋トレ教室 / やなぎ
- 2F 19:20~19:40 フォームローラー / 有村

プール
- 11:10~11:40 ファイティングアクア / 磯部
- 13:00~13:30 クロール初級 / 堤
- 13:50~14:20 バタフライ&平泳ぎ初級 / 堤
- 14:30~16:00 水泳個別指導 ≪有料≫ ●30分 2,750円~ ●事前予約制 ●専用レーン使用 ※その他のレーンは自由遊泳可能
- 20:30~21:00 背泳ぎ初級 / やなぎ
- 21:10~21:40 フィン&パドル / やなぎ

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / やなぎ/有村
- 11:10~11:40 SSS / 磯部
- 13:00~13:45 お楽しみプログラム / 春日
- 14:00~14:45 お楽しみプログラム / 春日
- 18:00~18:45 お楽しみプログラム / 寄宗

2・9日 YOGA 16・23日 ピラティス

2・23日 ボディコンバット45 磯部 9・16日 オリジナルエアロ やなぎ

ジム
- 2F 11:50~12:10 筋トレ教室 / やなぎ/有村/田村
- 12:20~12:40 フォームローラー / やなぎ/有村/田村
- 2F 17:20~17:40 コアトレ / 稲吉/田村

プール
- 12:00~12:20 ウォーターシェイプ / 磯部
- 12:30~13:00 フィン&パドル / 磯部
- 13:10~13:40 平泳ぎ初級 / やなぎ (9・16日 限定)
- 19:00~19:45 スイムトレーニング / 稲吉 (16日限定)

日 SUN

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / 有村/稲吉/田村
- 11:10~11:40 トライジャンプ / 磯部/やなぎ
- 12:00~12:45 お楽しみプログラム
- 13:00~13:45 デトックスヨガ / YUKA
- 14:00~14:45 ZUMBA / やなぎ

3、17日 Power Weight 30 磯部

10・24日 オリジナルエアロ やなぎ

3・10・24日 限定

プール
- 13:00~13:30 クロール初中級 / やなぎ
- 13:40~14:10 バタフライ初中級 / 稲吉 (17日限定)

施設(ジム・プール・風呂)利用は18：45まで

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。

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2F…10分前
（ジムカウンター前でレッスン開始前に配布）

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

やっぱりととのう！「運動＋サウナ」で免疫力アップ

ヒートショックプロテイン効果

運動後、サウナに入り深部体温を上げる事で体内の免疫細胞が活性化されます。体温が38℃以上になった際HSP(ヒートショックプロテイン)という免疫細胞を修復してくれるたんぱく質が増加する為、免疫力アップに繋がります！疲労回復、血行促進、むくみ解消、自律神経改善など様々な効果が期待できます。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22：45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20：45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
HP　最新情報