

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 やなぎ			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 やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/有村			10:30~10:50 モーニングレッスン 有村/稲吉/田村			30		
11		11:00~11:20 筋トレ教室 磯部					11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 筋トレ教室 やなぎ			11:00~11:20 筋トレ教室 磯部						11:10~11:30 トライジャンプ 磯部/やなぎ	11	
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 磯部	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	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部		11:30~12:15 YOGA 磯部			11:10~11:30 ウォーターシェイプ やなぎ	11:15~12:00 フラダンス 磯部	11:30~11:50 フォームローラー やなぎ	11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部		11:10~11:40 SSS 磯部			11:50~12:10 筋トレ教室 やなぎ/田村	12:00~12:45 お楽しみプログラム 磯部	12	
12	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 やなぎ			12:30~13:00 PowerWeight 30 磯部			12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ								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	12	
30	12:30~13:00 はじめてステップ																		12:00~12:45 お楽しみプログラム 磯部	11・25日 オリジナルエアロ やなぎ	
13	山北		13:00~13:30 背泳ぎ初級 やなぎ	13:15~14:00 オリジナルエアロ 磯部	13:10~13:40 はじめての四泳法 やなぎ		13:20~14:05 ボディコンパット 45 磯部			13:00~13:30 背泳ぎ初級 磯部	13:00~13:45 呼吸ヨガ 磯部		13:00~13:45 四泳法初級 磯部	13:00~13:45 お楽しみプログラム 磯部	3・10日 YOGA 磯部	13:10~13:40 平泳ぎ初級 磯部		13:00~13:45 デトックスヨガ 磯部	13:00~13:30 クロール初級 磯部	13	
30	13:45~14:15 トライジャンプ 30 磯部									13:50~14:20 フィンスイム 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部			14:00~14:45 お楽しみプログラム 磯部	10・17日 ボディコンパット 45 磯部	6・27日 限定 磯部	14:00~14:45 ZUMBA 磯部	13:40~14:10 四泳法初級 磯部	13		
14	14:30~15:15 ボディメイキング 磯部									14:30~16:00 水泳個別指導 <有料> 磯部	14:50~15:10 TRXサーキット 磯部			14:00~14:45 お楽しみプログラム 磯部	3・24日 オリジナルエアロ やなぎ		14:00~14:45 ZUMBA 磯部	11・25日 限定 磯部	14		
30																				15	
16																					16
30																					17

「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。



<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</p> <p>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 田村	18:40~19:00 ストレッチ やなぎ/田村	18:40~19:00 筋トレ教室 有村	18:00~18:45 お楽しみプログラム 磯部	17:20~17:40 コアトレ 稲吉/田村	17:00~18:30 水泳バタフライ特別レッスン <有料> 磯部	18
30	19:15~20:00 オリジナルエアロ 磯部	19:15~20:00 HIP HOP 田村	19:20~19:40 ストレッチ 田村	19:20~19:40 フォームローラー 有村	19:00~19:45 ヨガ 磯部	10・17日 ボディコンパット 45 磯部	19:00~19:45 スイムトレーニング 磯部	18
20	20:00~20:30 バタフライ初級 磯部	20:00~20:45 オリジナルエアロ 磯部	20:00~20:45 オリジナルエアロ 磯部	20:00~20:45 オリジナルエアロ 磯部	20:15~21:00 ZUMBA 磯部	3・24日 オリジナルエアロ やなぎ	19:00~19:45 スイムトレーニング 磯部	19
30	20:15~21:00 ZUMBA 磯部	20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部	20:30~21:00 平泳ぎ初級 磯部	20:30~21:00 バタフライ初級 磯部	20:15~21:00 ポティコンパット 45 磯部	3・10日 ハタヨガ 大場	19:00~19:45 スイムトレーニング 磯部	20
21	21:15~21:45 ボディコンディショニング やなぎ	21:15~22:00 マスターズスイム 磯部	21:15~22:00 フィン&パドル 磯部	21:15~22:00 フィン&パドル 磯部	21:15~22:00 リフレッシュヨガ 磯部	17・24日 疲労回復ヨガ 寄京	10・24日 限定 磯部	21
30								21

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: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

2024年 2月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

最新情報