

10	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			10
	スタジオ1	ジム	プール																
30	10:30~10:50 モーニングレッスン			30															
11	11:00~11:20 筋トレ教室 まろ			11:00~11:20 筋トレ教室 まろ			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初～中級			30															
12	12:00~12:30 リズム アイソレーション まろ			12															
30	12:30~13:00 はじめてステップ			30															
13	13:00~13:30 ボディ コンディショニング まろ			13															
30	13:45~14:15 トライジャンプ 30			30															
14	14:30~15:15 ボディ メイキング			14															
30																			30
15																			15
30																			30
16																			16
30																			30
17																			17
30																			30
18																			18
30																			30
19																			19
30																			30
20																			20
30																			30
21																			21
30																			30
22																			22
30																			30

### 「トランポリン」の医学的な効果とは？

**有酸素運動と筋トレの良いとこどり！**

とにかく効率がよいトランポリン♪効果はお墨付きー！！  
『音楽×弾む』で滝汗流して引き締めちゃおうー！！  
気になる6つの効果はコチラ！！

- ①高い脂肪燃焼効率
- ②全身の血液やリンパの流れの促進
- ③新陳代謝が高まり美肌効果
- ④体幹(コア)の強化
- ⑤バランス感覚の向上
- ⑥関節へ負担を少なく下半身が鍛えられる

### 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

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

2024年 4月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

【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