

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/まる			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/まる			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 川島			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/田村			30
11	11:00~11:20 筋トレ教室 まる			11:00~11:20 筋トレ教室 まる			11:00~11:20 フォームローラー 磯部		ストレッチ もやるよ!	11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 コアトレ まる			11:00~11:30 ウォーターシェイプ 磯部			11
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初～中級			11:30~12:15 シェイプエアロ 初～中級			11:30~12:00 YOGA 春日			11:30~12:00 フラダンス 渡邊			11:30~12:00 フラダンス 渡邊			11:30~12:00 ウォーターシェイプ 磯部			30
12	12:30~13:00 はじめてステップ			12:00~12:30 リズム アイソレーション まる			12:15~13:00 オリジナル エアロ 磯部			12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ			12:15~13:00 ZUMBA 川島			12:00~12:45 フィン &パドル 磯部			12
13	13:00~13:30 ボディ コンディショニング まる			12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			12:15~13:00 オリジナル エアロ 磯部			12:15~12:45 はじめてエアロ やなぎ			12:15~13:00 ZUMBA 川島			12:00~12:45 フィン &パドル 磯部			13
30	13:45~14:15 トライジャンプ 30			12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:00~13:45 クロール 初級 石原			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			30
14	14:30~15:15 ボディ メイキング			12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			14
15				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			15
16				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			16
17				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			17
18				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			18
19				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			19
20				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			20
21				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			21
22				12:00~12:20 TRXトレーニング やなぎ			13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部			13:00~13:45 四泳法 初～中級 石原			13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里			13:00~13:45 平泳ぎ 初級 石原			22

### 痩せる！「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！**

とにかく効率が良いトランポリン♪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

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 やなぎ			18:40~19:00 ストレッチ やなぎ/川島			18:40~19:00 筋トレ教室 やなぎ			18:30~19:15 お楽しみプログラム 磯部			17:50~18:10 コアトレ 稲吉/田村			19
30	19:15~20:00 オリジナルエアロ 磯部			19:15~19:45 HIP HOP 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:20~19:40 フォームローラー 磯部			19:30~20:00 ボディコンディショニング 磯部			30
20	20:00~20:30 ZUMBA 磯部			19:50~20:10 アクアダンベル やなぎ			20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:00~20:30 四泳法 初級 磯部			20:00~20:30 AKIHIDE 磯部			20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部			20
30	20:15~21:00 ZUMBA 磯部			20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:00~20:30 トライジャンプ 30 磯部			20:00~20:30 四泳法 初級 磯部			20:00~20:30 AKIHIDE 磯部			20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部			30
21	21:15~21:45 ボディコンディショニング やなぎ			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			21:10~21:40 フィン&パドル 磯部			21
30	21:15~21:45 ボディコンディショニング やなぎ			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			21:10~21:40 フィン&パドル 磯部			30
22				20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			20:30~20:50 フォームローラー 磯部			21:10~21:40 フィン&パドル 磯部			22

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 2F 実施場所 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: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 5月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

最新情報

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで