

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	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
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 田村/川島			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/田村			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ		
11	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			11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:00~11:20 コアトレ まる			11:00~11:20 コアトレ まる			11:00~11:20 ウォーターシェイプ やなぎ		
30	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 フラダンス 渡邊			11:30~12:00 ウォーターシェイプ やなぎ		
12	12:00~12:30 初心者水泳教室 やなぎ			12:00~12:30 TRXトレーニング やなぎ			12:00~12:30 エアロの動きを 楽しみたい方向 へのクラスです ♪しっかり動く 事でダイエット にも効果的!!			12:00~12:30 ZUMBA 磯部			12:00~12:30 ZUMBA 磯部			12:00~12:30 フィン &パドル 磯部		
30	12:30~13:00 はじめてステップ 山北			12:30~13:00 オリジナル エアロ 石原			12:30~13:00 オリジナル エアロ 石原			12:30~13:00 はじめてエアロ やなぎ			12:30~13:00 はじめてエアロ やなぎ			12:30~13:00 ZUMBA 磯部		
13	13:00~13:30 山北			13:00~13:30 高砂			13:00~13:30 高砂			13:00~13:30 呼吸ヨガ 石原			13:00~13:30 呼吸ヨガ 石原			13:00~13:30 呼吸ヨガ 石原		
30	13:45~14:15 トライジャンプ 30 磯部			13:45~14:15 オリジナル エアロ 磯部			13:45~14:15 オリジナル エアロ 磯部			13:45~14:15 ZUMBA 磯部			13:45~14:15 ZUMBA 磯部			13:45~14:15 ZUMBA 磯部		
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			14:30~15:15 ZUMBA 磯部			14:30~15:15 ZUMBA 磯部			14:30~15:15 ZUMBA 磯部		
15																		

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

16																		
17																		
18																		
30																		
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 フォームローラー やなぎ			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 やなぎ/稲吉		
30	19:15~20:00 オリジナル エアロ 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~19:45 PowerWeight 30 磯部			19:15~20:00 ZUMBA 磯部			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部/やなぎ			19:30~20:15 スイム トレーニング 稲吉		
20	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			20:15~21:00 ボディコンパット 45 磯部			20:30~21:00 背泳ぎ 初級 磯部					
30	21:15~21:45 ボディ コンディショニング やなぎ			21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部			21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部			21:15~22:00 フィン &パドル 磯部			21:10~21:40 フィン &パドル 磯部					
21																		
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

ホームページ
Instagram
LINE

最新情報

2024年 6月

スポーツクラブ REFRE 若松

タイムスケジュール

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで