

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 山本			10:30~10:50 モーニングレッスン 山本			10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部			10:30~10:50 モーニングレッスン 山本/北川			10:30~10:50 モーニングレッスン 田村/山本	4日 コアトレ 佐々木 11日 PowerWeight30 山本 18日 ピラティス 井上 25日 パレト 大野	30	
11	11:00~11:20 筋トレ教室 山本			11:00~11:20 コアトレ 山本			11:00~11:20 フォームローラー 磯部	大人気♪ 楽しく全身運動で効果抜群!		11:00~11:20 フォームローラー 磯部			11:05~11:50 YOGA 大野 3日、10日、24日 春日 17日、31日			11:15~11:45 お楽しみプログラム 山本		11	
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) 山本	11:15~12:00 四泳法 (初中級) 山本		11:15~12:00 マイクロヨガ 山本			11:15~12:00 パワーヨガ 磯部			11:15~12:00 フラダンス 磯部			11:40~12:10 ファイティングアクア 磯部			11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本	12:00~12:45 お楽しみプログラム 大野		30
12	12:15~12:45 はじめてステップ 山本	12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部		12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 山本	16名		12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 高砂			12:30~12:50 TRXトレーニング 山本	16名		12:15~13:00 リズム・ダンストレーニング (初級) 磯部			12:10~12:40 四泳法 初級 北川		12	
30	13:00~13:20 ギアトレ 山本			13:00~13:30 クロール 初級 石原			13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原			13:00~13:30 YASU 山本			13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原			13:00~13:45 STRONG NATION ストロングネーション 井上	4日 ボディコンパット 45 佐々木 11日 HIT45 山本 18日 マイクロヨガ 大野 25日 ヨガティス 大野	30	
14	13:30~14:00 トライジャンプ 30 磯部			13:40~14:10 バタフライ 初級 石原			13:40~14:10 フィン & パドル 石原			13:15~14:00 呼吸ヨガ 古里			14:10~14:30 TRXサーキット 山本	16名					14
30	14:15~15:00 ボディメイキング 磯部			14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木						14:10~14:30 TRXサーキット 山本	16名								30
15	<p>効果でるでる♪ 「オリエンテーション」 基本運動のすすめ方</p> <p>自分に合った指導をもう一度受けたい方は、お近くのスタッフへお声かけ下さい!</p> <p>①ウォーミングアップ... 通常モードから運動モードへの切替え! 心拍数をあげて徐々に運動を開始していきます。</p> <p>②ストレッチ... 主運動につかう筋肉や関節周辺をほぐし伸ばしていきます!</p> <p>③主運動... ダイエット? 筋力アップ? 体カアップ? ストレス発散? 健康維持? リハビリ? ダンスマスター? 目的はひとそれぞれ! どの運動が効果的か自分に必要な運動方法を習得して効果をだしていきます!</p> <p>④クールダウン... しっかり動いた後は、疲労が残らないよう運動モードから通常モードへ徐々に戻していきます。筋膜を緩めたり、サウナやお風呂でリラックスしてケアを行います。</p>																		15
16	<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>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</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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</p>																		16
17	<p>施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで</p> <p>内容・時間・担当者 変更プログラム</p> <p>初心者 オススメ 整理券対象 プログラム 2F 実施場所 1F</p> <p>【基本】4泳法内容(選目)</p> <p>1:バタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:加ル</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●祝日は17時までのレッスンスケジュールとなります。</p>																		17
18	18:40~19:00 アクティブストレッチ 田村/北川			18:40~19:00 筋トレ教室 田村/北川			18:40~19:00 フォームローラー 田村/北川			18:40~19:00 フォームローラー 田村/北川			18:30~19:15 ボディコンパット 45 磯部			17:50~18:10 コアトレ 田村/遠部			18
30	19:15~20:00 オリジナルエアロ (初中級) 田村/北川			19:20~19:40 ギアトレ 田村/北川	12日、26日 限定		19:15~19:45 PowerWeight 30 山本			19:20~19:40 ストレッチ 田村/北川	筋トレ×有酸素で全身の代謝を高めます!		19:30~20:00 ボディコンパット 45 磯部						30
19	20:00~20:30 クロール 初級 北川			20:00~20:20 アクアダンベル 田村/北川			20:00~20:45 ZUMBA 井上			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 田村/北川			20:30~21:00 平泳ぎ 初級 北川			20:00~20:20 ウォーターシェイプ 山本/北川			19
30	20:15~21:00 ZUMBA 磯部			20:40~21:00 ウォーターシェイプ 田村/北川			21:00~21:30 ボディコンディショニング 井上			21:15~22:00 リフレッシュヨガ 大野	7日、21日 限定		21:15~22:00 フィン & パドル (トレーニング) 北川						30
20	21:15~21:45 スポトレ 磯部			21:15~22:00 姿勢リセットヨガ ユウキ			21:15~22:00 マスターズスイム 磯部												20
21	<p>施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで</p> <p>2025年 5月</p> <p>スポーツクラブ REFRE 若松</p> <p>タイムスケジュール</p> <p>ホームページ インスタグラム LINE</p> <p>住所/北九州市若松区二島2丁目2-14 TEL/(093)791-3370</p>																		21
22	<p>【営業時間】</p> <p>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</p>																		22