

| 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<br>モーニングレッスン        |                      |                             | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン  |                                  |     | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン             |                                  |                          | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン |                                          |                                               | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン |                               |                                               | 10:30~10:50<br>モーニングレッスン     |                            |     | 30 |
| 11 | 山本                              | 2F                   |                             | 山本                        | 2F                               |     | 磯部                                   | 2F                               |                          | 磯部                       | 2F                                       |                                               | 山本/北川                    |                               |                                               | 田村/山本                        | 1日<br>PowerWeight30<br>山本  |     | 11 |
|    |                                 | 11:00~11:20<br>筋トレ教室 |                             |                           | 11:00~11:20<br>コアトレ              |     |                                      | 11:00~11:20<br>フォームローラー          | 大人気♪<br>楽しく全身運動で効果抜群!    |                          | 11:00~11:20<br>コアトレ                      |                                               |                          |                               |                                               |                              | 8日<br>PowerWeight30<br>山本  |     |    |
| 30 | 11:15~12:00<br>シェイプエアロ<br>(初中級) | 山本                   | 11:15~12:00<br>四泳法<br>(初中級) | 11:15~12:00<br>マイクロ<br>ヨガ | 山本                               |     | 11:15~12:00<br>パワーヨガ                 | 磯部                               |                          | 11:15~12:00<br>フラダンス     | 磯部                                       |                                               | 11:05~11:50<br>YOGA      | 春日<br>7日、21日<br>大野<br>14日、28日 |                                               | 11:15~11:45<br>お楽しみ<br>プログラム | 15日<br>ソフトジム<br>山本         |     | 30 |
| 12 | 山北                              |                      |                             |                           | 11:40~12:00<br>TRXトレーニング         |     |                                      |                                  | 11:40~12:00<br>アクアダンベル   |                          | 11:40~12:10<br>ファイティング<br>アクア            |                                               |                          |                               | 11:40~12:00<br>ウォーターシェイプ                      | 12:00~12:45<br>お楽しみ<br>プログラム | 22日<br>筋膜リリース<br>山本        |     | 12 |
| 30 | 12:15~12:45<br>はじめてステップ         |                      | 12:10~12:30<br>ウォーターシェイプ    | 大場                        | 山本                               | 16名 | 12:15~13:00<br>オリジナル<br>エアロ<br>(初中級) | 高砂                               | 12:30~12:50<br>TRXトレーニング | 渡邊                       | 12:15~13:00<br>リズム・ダンス<br>トレーニング<br>(初級) |                                               | 12:15~13:00<br>ZUMBA     |                               | 12:10~12:40<br>四泳法<br>初級                      |                              | 29日<br>ピラティス<br>大野         |     | 30 |
|    | 山北                              | 2F                   |                             |                           |                                  |     |                                      |                                  | 16名                      |                          | 12:40~13:00<br>ギアトレ                      |                                               |                          |                               | 12:50~13:20<br>フィン<br>&パドル                    |                              |                            |     | 13 |
| 13 |                                 | 13:00~13:20<br>ギアトレ  |                             |                           |                                  |     | 13:00~13:30<br>クロール<br>初級            | 高砂                               | 13:00~13:30<br>平泳ぎ<br>初級 | 山本                       | 13:00~13:45<br>四泳法<br>(初中級)              | 井上                                            |                          |                               | 13:00~13:45<br>フィン<br>&パドル                    | 13:00~13:45<br>H I P H O P   | 1日<br>ヨガ<br>YUKA           |     | 13 |
| 30 | 13:30~14:00<br>トライジャンプ<br>30    | 山本                   |                             |                           | 13:15~13:45<br>PowerWeight<br>30 |     | 磯部                                   | 13:15~13:45<br>PowerWeight<br>30 | 石原                       | 13:15~14:00<br>呼吸ヨガ      |                                          | 13:15~14:00<br>STRONG<br>NATION<br>ストロングネーション |                          |                               | 13:15~14:00<br>STRONG<br>NATION<br>ストロングネーション | 佐々木                          | 8日<br>ボディコンバット<br>45<br>磯部 |     | 30 |
| 14 | 磯部                              |                      |                             |                           | 13:40~14:10<br>バタフライ<br>初級       |     |                                      | 13:40~14:10<br>フィン<br>&パドル       | 石原                       |                          |                                          |                                               |                          |                               |                                               |                              | 15日<br>PowerWeight30<br>山本 |     | 14 |
| 30 | 14:15~15:00<br>ボディ<br>メイキング     |                      |                             |                           | 14:05~14:50<br>ボディコンバット<br>45    |     |                                      | 佐々木                              |                          |                          |                                          |                                               |                          |                               |                                               |                              | 22日<br>H I I T 45<br>山本    |     | 30 |
| 15 | 磯部                              |                      |                             |                           |                                  |     |                                      |                                  |                          |                          |                                          |                                               |                          |                               |                                               |                              | 29日<br>リラクッスヨガ<br>大野       |     | 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 |

もうすぐ夏だ！ひんやりプールで運動♪  
「水の特性」の医学的な効果とは？

### 水中運動のメリット！

- 浮力①・・・水中では陸上負荷の約10分の1程度に。膝・腰への負担を少なく運動できます。
- 浮力②・・・仰向けや丸まって浮くことで緊張した筋肉が弛緩してコリ解消や姿勢改善に繋がります。
- 水圧・・・全身の血液やリンパの流れの促進。浸かるだけでむくみ解消の効果が期待！
- 水温・・・体温より低い30℃。温度差による刺激が自律神経を整えてくれます。
- 抵抗①・・・全身に負荷がかかる為、日常使わないインナーマッスルを使う為関節強化にも効果的です。
- 抵抗②・・・意識しづらい体幹(コア)に負荷をかける事が

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

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  
1F

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

ホームページ

Instagram

LINE

2025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