

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 磯部/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			30	
11		11:00~11:20 筋トレ教室 磯部/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 コアトレ 磯部						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)		11:15~12:00 四泳法 (初中級)	11:15~12:00 マイクロ ヨガ	11:40~12:00 TRXトレーニング 山本		11:15~12:00 パワーヨガ		11:40~12:00 アクアダンベル 磯部	11:15~12:00 フラダンス		11:40~12:10 ファイティング アクア	11:15~12:00 YOGA	大場 4日、25日 春日 11日、18日		11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本/北川			30	
12	山北		石原	大場			高砂			渡邊							12:00~12:45 お楽しみプログラム 山本			12
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北		12:10~12:30 ウォーターシェイプ 磯部/山本	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)			12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)		12:30~12:50 TRXトレーニング 山本	12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級)		12:10~12:30 ギアトレ 山本	12:15~13:00 ボディコンパット 45			12:10~12:40 四泳法 初級			30	
13	13:00~13:30 トライジャンプ 30 磯部					13:00~13:30 クロール 初級 石原	13:15~13:45 PowerWeight 30 磯部		13:00~13:30 平泳ぎ 初級 石原	13:15~14:00 呼吸ヨガ		13:00~13:45 四泳法 (初中級) 石原	13:15~14:00 ピラティス 佐々木	期間限定		13:00~13:45 H I P H O P 佐々木			13	
30	13:45~14:30 ボディ メイキング 磯部					13:40~14:10 バタフライ 初級 石原	14:05~14:50 ボディコンパット 45 佐々木		13:40~14:10 フィン &パドル 石原					ピラティスとは、 姿勢改善や、体 幹強化、柔軟性 向上改善を目指 すエクササイズ です。インナー マッスルを強化 する事で太りに くい体質につな がる事も期待で きます。					30	
14												14:10~14:30 TRXサーキット 山本								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	

スポーツの秋♪グルメな秋♪
「太りにくい体質」になる6つのポイント!!

①規則正しい食生活を心がける
1日2〜5食。決まった時間に消費量を超えない食事を摂取する事で体内時計が安定し消化や代謝が効率よく行われます。

②たんぱく質を意識的に摂取する
筋肉量を維持、増加する事で基礎代謝が高くなります。食事で補えない場合はプロテインを活用して毎食たんぱく質の摂取を心がけましょう。

③食物繊維の摂取と薄味に慣れる
食物繊維は、脂肪の吸収を抑制し腸内環境を整える効果があります。また、血圧上昇を抑えるため薄味の味覚に変えていきましょう。

④定期的な運動の継続
週2回30〜60分から無理のない運動を習慣化していきましょう。

⑤質の良い睡眠をとる
睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れ食欲が増します。7〜8時間を目安に睡眠環境を整えましょう。

⑥ストレス管理
ストレスホルモンのコルチゾールが多く分泌されると生活習慣病発症に繋がります。ストレスを溜めないよう発散する時間を作るようにしましょう!

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。

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

換気

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

TICKET

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)

清掃

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(選目)

1:バタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:加齢

●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

2025年

10月

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

スポーツの秋♪グルメな秋♪
「太りにくい体質」になる6つのポイント!!

- ①規則正しい食生活を心がける
1日2〜5食。決まった時間に消費量を超えない食事を摂取する事で体内時計が安定し消化や代謝が効率よく行われます。
- ②たんぱく質を意識的に摂取する
筋肉量を維持、増加する事で基礎代謝が高くなります。食事で補えない場合はプロテインを活用して毎食たんぱく質の摂取を心がけましょう。
- ③食物繊維の摂取と薄味に慣れる
食物繊維は、脂肪の吸収を抑制し腸内環境を整える効果があります。また、血圧上昇を抑えるため薄味の味覚に変えていきましょう。
- ④定期的な運動の継続
週2回30〜60分無理のない運動を習慣化していきましょう。
- ⑤質の良い睡眠をとる
睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れ食欲が増します。7〜8時間を目安に睡眠環境を整えましょう。
- ⑥ストレス管理
ストレスホルモンのコルチゾールが多く分泌されると生活習慣病発症に繋がります。ストレスを溜めないよう発散する時間を作るようにしましょう!

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 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:加齢

- 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
10月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール