



特別レッスンスケジュール

12月より
新プログラム導入決定！

3(月・祝)文化の日			23(日)勤労感謝の日			24(月・祝)振替休日		
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
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	2F 11:00~11:20 コアトレ 北川		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	2F 11:00~11:20 コアトレ 北川	
11:00 11:15~12:00 ピラティス 45 佐々木			11:15~11:45 Power Weight 30 山本			11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級) 山北		11:15~12:00 四泳法 (初中級) 石原
12:00 12:15~13:00 ボディコンバット 45 佐々木		11:30~12:00 クロール 初級 北川	12:00~12:30 トライジャンプ 30 山本			12:15~12:45 はじめてステップ 山北		12:10~12:40 フィン & バドル 北川
13:00 13:15~13:45 Power Weight 30 山本			13:00~13:45 HIP HOP 佐々木	13:30~13:50 ストレッチ 田村		13:00~13:45 ボディコンバット 45 佐々木		
14:00 14:00~14:30 筋膜ローラー 山本			事前に予約が必要で す！詳しくは別紙でご 確認ください。					
15:00								
16:00								
17:00			14:30~15:30 ダンスエアロ (初中級60) 魚原					
18:00			15:45~16:45 リトモス 魚原					
19:00								



ボディステップとは？
アップビートな音楽に合わせて昇降台を上り下りする、ステップ運動がベースの全身有酸素運動プログラムです。
レズミルズが開発したワークアウトで、スクワットやランジ、バーピー、プッシュアップといった動きを組み合わせ、脚力アップやお尻の引き締めに効果的です。ステップの高さを調整することで幅広いレベルに対応でき、心拍数を上げながら脂肪燃焼を促進します。
【効果】・下半身(お尻)中心とした全身の引締め
・筋力アップ ・体幹強化 ・瞬発力向上
・ストレス発散 ・心肺機能強化

10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業

【営業】
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木曜 休館日

北九州市若松区二島2丁目2-14

スポーツ ラブリフレ 検索

TEL 093-791-3370

【公式ホームページ】

【 refre_wakamatsu 】

◆体験プランのご案内◆

●5回体験(14日間)→ **¥3,000** 税込！
※お一人様1回限り

●1日体験 → **¥2,200** 税込！
今なら **¥1,100** 税込！

※LINEクーポンが必要になります。
※お一人様1回限り
※2回目以降2,200円税込

インストラクターの都合により急遽内容の変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。