

	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			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			
11	山本	2F 11:00~11:20 フォームローラー		山本	2F 11:00~11:20 筋膜ほぐし		磯部	2F 11:00~11:20 バランスボール		磯部	2F 11:00~11:20 コアトレ		北川	2F 11:00~11:20 コアトレ		山本	2F 11:00~11:20 コアトレ		
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初級)			11:15~12:00 ZUMBA			11:15~12:00 山本			11:15~12:00 磯部			11:15~12:00 山本			11:15~11:45 お楽しみプログラム			
12	山北	11:40~12:00 ウォーターシェイプ		山本	11:40~12:00 ウォーターシェイプ		井上	16名		大場			大場			12:00~12:45 お楽しみプログラム			
30	12:15~12:45 はじめてステップ			12:15~13:00 オリジナルエアロ (初級)			12:15~13:00 ポディステップ 45			12:15~13:00 TRXトレーニング			12:15~13:00 山本			12:15~13:00 ポディコンパット 45			
13	山北	13:00~13:45 ポディバランス 45		磯部	13:10~13:40 フィン&パドル		石原	13:15~13:45 バタフライ 初級		大原	13:15~13:45 PowerWeight 30		磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30		北川	12:50~13:20 フィン&パドル		
30	13:00~13:45 LESMILLS			磯部	13:10~13:40 フィン&パドル		石原	13:15~13:45 バタフライ 初級		大原	13:15~13:45 PowerWeight 30		磯部	13:15~13:45 PowerWeight 30		北川	12:50~13:20 フィン&パドル		
14	田口			加藤			14:05~14:50 ポディコンパット 45			石原	13:30~14:00 フィン&パドル		石原			佐々木			
30				加藤			14:05~14:50 ポディコンパット 45			石原	13:30~14:00 フィン&パドル		石原			佐々木			
15							14:05~14:50 ポディコンパット 45			石原	13:30~14:00 フィン&パドル		石原			佐々木			

# LESMILLS を体感しよう!

レスミルズ (Les Mills) とは、  
 ニュージーランド発祥の世界最大のグループフィットネスプログラムです。  
 最新音楽と一体化したワークアウトで、楽しみながら高い運動効果を得られます。  
 様々なジャンルのプログラムがあり科学的根拠に基づいてワークアウトがプログラムされており、  
 だれでも無理なく動けるようになっています!是非、一度体感してみてください!

**BODYCOMBAT**  
 空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエネルギーワークアウト! 体脂肪を減らし全身の引き締め効果に効果的です!

**BODYSTEP**  
 アップビートでリズムカルな音楽に合わせてステップ運動を行うワークアウト! 特にお尻の引き締め効果に効果的です!

**BODYPUMP**  
 バーベルを使って低負荷・高回数の反復運動を行い全身を引き締めていくワークアウト! 初めての方でも効果的に楽しくトレーニングが可能です!

**BODYBALANCE**  
 ヨガに太極拳、ピラティスの要素をプラスしたトレーニングを、心地よい音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上、足腰の筋力UP、コアトレを行う事でしなやかで引き締まった身体に近づきます。

## 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 (ジムカウンター前でレッスン開始前に配布)

**器具ご使用後の清掃**  
 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

18	アップビートな音楽に合わせて下半身の引き締めを中心にしたワークアウト! 脂肪燃焼効果抜群です!	18:40~19:00 アクティブストレッチ	田村/北川	2F	18:40~19:00 筋トレ教室	田村/大穂	2F	音楽X筋トレ 引締め効果 抜群!	18:40~19:00 フォームローラー	田村/大穂	2F	18:40~19:00 筋トレ教室	北川/大穂	2F	17:50~18:10 ストレッチ	大穂/村田		
30																		
19	19:15~20:00 ポディステップ 45	19:20~19:40 ギアトレ	田村/北川	2F	19:15~19:45 PowerWeight 30	山本	19:20~19:40 ストレッチ	田村/大穂	2F	19:20~19:40 ストレッチ	田村/大穂	2F	19:20~19:40 ストレッチ	北川/大穂	2F	19:30~20:00 ポディコンパット 45	磯部	
30																		
20	20:15~21:00 ポディパンプ 45	20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級)	北川	2F	20:00~20:45 ZUMBA	井上	20:00~20:20 TRX	田村/大穂	2F	20:00~20:20 TRX	田村/大穂	2F	20:00~20:20 TRX	北川/大穂	2F	20:15~21:00 ポディコンパット 45	磯部	
30																		
21	21:15~21:45 スポトレ	21:15~21:45 四泳法 (初級)	北川	2F	21:00~21:30 ピラティス	井上	21:15~22:00 マスターズ スイム	磯部	21:00~21:30 ピラティス	井上	2F	21:15~22:00 筋膜ほぐし	山本	20:50~21:35 スイム トレーニング (フィン&パドル)	北川			
30																		

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  
 インスタグラム  
 LINE

2026年 7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