

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 北川			10:30~10:50 モーニングレッスン 山本	1日 トライジャンプ 山本		30																		
11		11:00~11:20 フォームローラー 山本			11:00~11:20 筋膜ほぐし 山本			11:15~12:00 マイクロ ヨガ		11:00~11:20 コアトレ 磯部			11:15~12:00 お楽しみ プログラム	7日 ヨガ 大場 14日 ヨガ 大場 21日 HIP HOP YASU 28日 YOGA 春日		11:15~11:45 お楽しみ プログラム	8日 ボディパンプ30 加藤 15日 トライジャンプ 山本 22日 PowerWeight30 山本 29日 PowerWeight30 山本		11																		
30	11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級)		11:40~12:00 ウォーターシェイプ	ZUMBA 山本	11:30~11:50 TRXトレーニング 山本					11:15~12:00 フラダンス			11:40~12:10 ファイティング アクア						12																		
12	山北		山本	井上			大場			渡邊			磯部			12:00~12:45 お楽しみ プログラム			12																		
30	12:15~12:45 はじめてステップ 山北		12:15~13:00 四泳法 (初中級)	12:15~13:00 オリジナル エアロ (初中級)			12:15~13:00 HIP HOP			12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング (初級)			12:15~13:00 ボディコンパット 45			12:15~13:00 ボディコンパット 45			13																		
13	13:00~13:45 ボディバランス 45 LES MILLS 田口		磯部	瀧			石原			12:30~12:50 TRXトレーニング 磯部	12:20~12:40 アクアダンベル 山本		12:40~13:25 四泳法 (初中級)	12:50~13:20 フィン &パドル		13:00~13:45 HIP HOP	1日 ボディステップ45 大原 8日 ボディコンパット45 加藤 15日 ヨガ 大野 22日 ZUMBA 森永 29日 ZUMBA 森永	8日 15日 22日 クロール (初中級)	13																		
30		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、心地い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。	13:10~13:40 フィン &パドル	13:15~14:00 ヨガトレ 45			13:15~13:45 パタフライ (初級)			12:50~13:20 平泳ぎ (初級)	13:30~14:00 フィン &パドル		石原	佐々木		YASU			14																		
14				加藤			石原			石原			古里	14:10~14:30 マシンサポート 山本					14																		
30							14:05~14:50 ボディコンパット 45 LES MILLS 佐々木							マシンをもっと効果的に使いこなす方法をご案内いたします！予約なしでご参加いただけます。					15																		
15	LES MILLS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！ 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に効果的です！ 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、心地い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。																																			15	
30	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 (ジムカウンター前でレッスン開始前に配布) 清掃 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																																			16	
16	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで 初心者 オススメ 整理券対象プログラム 2F 実施 1F 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																																			17	
17	施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで 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動くワークアウト！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/東 19:15~20:00 ボディステップ 45 LES MILLS 大原 20:15~21:00 ボディパンプ 45 LES MILLS 21:15~21:45 スロトレ 磯部 22 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>18</td>																																				18
30				いろいろな振付でダンスします！			音楽×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			18:40~19:00 筋トレ教室 北川			18:30~19:15 ボディコンパット 45 LES MILLS 磯部	17:50~18:10 筋トレ教室 大穂/曾田		18																		
19							19:15~19:45 PowerWeight 30 山本			19:20~19:40 ストレッチ 田村/大穂			19:20~19:40 ストレッチ 北川			19:30~20:00 ボディ コンディショニング 磯部			19																		
30							20:00~20:30 お楽しみ プログラム 山本			20:00~20:20 TRX 田村/大穂			19:50~20:10 TRX 北川						20																		
20							20:45~21:30 ZUMBA 森永			4日 トライジャンプ 11日 筋膜ほぐし 18日 トライジャンプ 25日 筋膜ほぐし			20:30~21:00 ワンポイント 水泳教室(初級) 北川			21:10~21:40 スイムトレーニング (フィン&パドル) 北川			20																		
21																2026年 11月	スポーツクラブ REFRE 若松		21																		
30																			22																		
22	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																											22									

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

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

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:加減

- 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



2026年
11月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール