

PROJECT

このイベントは会員さま同士や家族、スタッフや地域の方々との親睦をもっと深めるために企画されました。また、日常で体験することのできない大自然の中でのBBQやフィットネスをこの機会にお楽しみください！

SCHEDULE

※担当者、時間、内容は天候や都合により変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

会場A	
9:00	9:00～ 受付 ビーチクリーン 9:15～ 9:40～ 開会式 9:45～ モーニングストレッチ
10:00	10:00～10:45 ボディバランス (45分) LESMILLS 担当:松隈 & 水谷
11:00	11:00～11:45 ZUMBA (45分) ZUMBA 担当:高砂 & 山下
12:00	12:00～12:45 ボディコンバット (45分) LESMILLS 担当:磯部 & ♡♡♡マン
13:00	13:00～ フラダンスレッスン & ショー 担当:美女とゆかいな仲間たち(今浪) お楽しみイベント
14:00	14:00～14:45 ZUMBA (45分) ZUMBA 担当:SAYAKA
15:00	15:00～15:45 ビーチヨガ (45分) 担当:AKI & 松隈
16:00	閉会式

会場B



トイレ



更衣室
(有料ロッカー)



シャワールーム

13:00～(予定)
**みんなでワイワイ
楽しいBBQ♪**

※食べ物やアルコール類の持ち込みOK! ただし、飲酒でのレッスン受講は禁止です。状況により退場して頂きます。予めご了承ください。皆さまのご理解とご協力お願い致します。

◆インストラクター◆ ※五十音順



AKI



磯部



今浪



SAYAKA



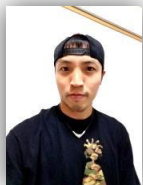
高砂



松隈



水谷



山下

ACCESS

福岡県芦屋町芦屋1455-284 ①JR折尾駅から北九州市営バス「芦屋行」乗車「芦屋町役場前」下車徒歩10分
芦屋海水浴場アクアシアン内 ②古賀ICより国道3号線経由約35分



無料駐車場
(約1000台)



休憩室



受付入口
(カフェショップ横)



会場A



会場B
(トイレ、更衣室、シャワールーム)



●遠賀川駅行きバス停 ●折尾駅行きバス停



飲酒運転は絶対に『しない』『させない』みんなで守ろう!
飲酒される方はハンドルキーパーを決めご参加下さい。

INFOMATION

準備物

汚れてもよいトレーニングウェア、帽子、水分補給できるもの、日焼け止め、マスク、タオル(小・大サイズ)、サンダル、外履きシューズ、ヨガマット(レジャーシート)
※裸足でご参加頂くレッスンもございます。

お問合せ

ご不明な点はお気軽にご連絡ください。

スポーツクラブリフレ若松店
電話:093-791-3370 FAX:093-791-3365
(受付:10:00~18:00)

管理事務局:磯部 龍佑

リフレ公式HP



スポーツクラブ

