

《営業時間》 平日11:00~22:00 土11:00~19:00 日・祝11:00~18:00 【休館日 木曜】

	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
11	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
30	11:30~12:00 シェイプエアロ	11:30~11:50 モーニングレッスン		11:30~12:00 ムーブメント エクササイズ	11:30~11:50 モーニングレッスン		11:30~12:00 ボディコンバット 30	11:30~11:50 Sarry	11:30~11:50 アクアリフレッシュ	11:30~12:00 やさしいエアロ	11:30~11:50 モーニングレッスン		11:30~11:50 モーニングレッスン					
12	山北	古賀	12:00~12:20 ウォーターシェイプ 岩尾	安田	岩尾	12:00~12:30 アクア ビート	磯部		畑中	Sarry		12:00~12:30 ファイティング アクア				11:45~12:15 ZUMBA		12:00~12:20 ウォーターシェイプ 磯部/青野
30						12:30~12:50 コアトレ	畑中					12:20~12:40 コアトレ	磯部		12:30~12:50 ウォーターシェイプ	EMI		
13	13:00~13:30 シェイプステップ		13:00~13:30 はじめての 4泳法	13:15~13:45 ほぐしヨガ			13:00~13:30 インテグラル ヨガ		13:00~13:30 初心者 水泳教室	13:00~13:30 呼吸ヨガ		13:00~13:30 バタフライ 初級	13:00~13:30 ほぐしヨガ		13:00~13:30 ほぐしヨガ	13:00~13:30 美ボディ トレーニング		
30	古賀		堤/やなぎ	Sarry		13:30~13:50 ウォーターシェイプ	もみい		堤/磯部	古里		やなぎ	Sarry			EMI		
14		13:40~14:00 コアトレ							13:40~14:00 筋トレ教室			13:40~14:00 免トレ		13:40~14:00 コアトレ				
30		岩尾							畑中			Sarry		古賀/上岡				
15	14:30~15:00 ボディバランス 30		堤/やなぎ	14:30~15:00 はじめてエアロ		14:30~15:00 平泳ぎ 初級	14:30~15:00 PowerWeight			14:30~15:00 ZUMBA		14:30~14:50 アクアリフレッシュ	14:30~15:00 エンジョイエアロ 初中級			14:30~15:00 ボディ メイキング		
30	古賀			Sarry		やなぎ	岩尾			やなぎ		磯部	Sarry			やなぎ		
16		15:30~15:50 筋トレ教室							15:30~15:50 ストレッチ			15:30~15:50 免トレ						15:40~16:00 コアトレ
30		やなぎ							畑中			岩尾						青野/やなぎ

免疫力を高める
簡単なストレッチや
トレーニングを行って
いきます！

水中で気持ちよくス
トレッチ！心
も体も開放
的にリフ
レッシュし
ていきま
しょう！

お腹まわりが気になる
方集まれっ！本気で引
締めるトレーニングを
集中に行っていきます

**リフレの新型コロナウイルス
感染予防対策**

右記を実施させて頂きます。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

マスク着用
(飛沫の回避)

検温

体調確認
発熱
37.5℃以上NG

手洗い・消毒
(衛生管理)

館内換
(密閉の回避)

**適切な
間隔確保**
(密接の回避)

**大きな声の発声
会話を控える**
(密接・飛沫の回避)

**ハイタッチなど
接触を控える**
(接触の回避)

**スケジュール
調整**
(密集の回避)

定員制限 ※整列15分前、整理券配布10分前
スタジオ1...20名 スタジオ2...15名 プール...20名
(密集の回避)

18																		
30																		
19		18:30~18:50 コアトレ							18:30~18:50 ストレッチ				18:30~18:50 ストレッチ					
30		やなぎ							岩尾				畑中					
20	19:00~19:30 シェイプステップ			19:00~19:30 PowerWeight					19:00~19:30 ボディ メイキング			19:15~19:45 ZUMBA	19:30~19:50 コアトレ	19:30~19:50 ウォーターシェイプ				
30	古賀			岩尾					Sarry/やなぎ			山下	Sarry	岩尾				
21		19:50~20:10 免トレ							19:50~20:10 ストレッチ	やなぎ		19:50~20:10 筋トレ教室						
30		やなぎ							磯部			岩尾						
22	20:30~21:00 ボディ メイキング		20:30~21:00 クロール 初級	20:30~21:00 姿勢リセット ヨガ		20:30~20:45 アクアリフレッシュ	20:30~21:00 ボディコンバット 30		20:30~21:00 スィム トレーニング		20:30~21:00 ほぐしヨガ		20:30~21:00 背泳ぎ 初級					
30	小林		磯部	ユウキ		やなぎ	磯部		堤		Sarry		やなぎ					

日常で動かさなくなっ
ていた筋肉を音楽に合
わせてトレーニングを
行っていきます！基礎
代謝アップに効果的！

★4泳法内容★
1週：バタフライ
2週：背泳ぎ
3週：平泳ぎ
4週：クロール
5週：クロール

施設(ジム・プール・風呂)利用は
17:45まで

初心者オススメ・軽い運動

- 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。
- 参加者限定クラスの整理券は、開始10分前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。

施設(ジム・プール・風呂)利用は
18:45まで

HP

最新情報

住所/北九州市若松区二島2丁目2-14
TEL / (093) 791-3370

2020年
7月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

政府の要請により急遽変更になる場合があります

施設(ジム・プール・風呂)利用は21:45まで