

10	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			10		
	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	10:30~10:50 モーニングレッスン 石井			10:30~10:50 モーニングレッスン 岩尾			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			10:30~10:50 モーニングレッスン 岩尾						30		
11			11:10~11:30 ウォーターシェイプ			11:10~11:30 アクア体操			11:10~11:30 アクアストレッチ				11:20~11:40 コアトレ		11:10~11:30 アクアリフレッシュ			11:10~11:30 コアトレ	11:10~11:30 ウォーターシェイプ	11	
30	11:30~12:00 シェイプエアロ	11:30~11:50 筋トレ教室 石井	岩尾	11:30~12:00 ムーブメント エクササイズ	11:30~11:50 コアトレ	畑中	11:30~12:15 インテグラル ヨガ			11:30~12:15 フラダンス	岩尾		11:40~12:00 トライジャンプ		11:45~12:15 ZUMBA			12:00~12:30 クロール 初級	12:00~12:30 ウォーターシェイプ	30	
12	山北		12:00~12:20 アクアストレッチ	安田		12:00~12:30 アクア ビート	もみい		12:00~12:20 ウォーターシェイプ	畑中		12:00~12:30 ファイティング アクア	岩尾		EM I			12:30~13:00 スイム トレーニング	12:45~13:30 美ボディ トレーニング	12:45~13:30 クロール 初級	12
30	12:30~13:00 はじめてステップ		上岡		12:30~12:50 TRXトレーニング	畑中	抽 12:45~13:15 ボディコンパット 30		12:45~13:30 はじめての 4泳法	畑中		13:00~13:30 呼吸ヨガ	磯部		12:20~12:40 体感セミナー			13:00~13:30 マスターズ スイム	13:00~13:30 マスターズ スイム	30	
13	山北		13:00~13:30 背泳ぎ 初級		13:00~13:45 ハタヨガ		磯部		13:10~13:30 TRXトレーニング	上岡		13:00~13:45 呼吸ヨガ		13:00~13:45 ほぐしヨガ	磯部			13:50~14:10 コアトレ	13:50~14:10 コアトレ	13	
30	13:30~14:00 PowerWeight		堤/やなぎ		Sarry		13:40~14:00 ステイホーム対策	畑中	13:40~14:00 平泳ぎ 初級	畑中		13:40~14:00 トライジャンプ	古里		13:40~14:00 免トレ			14:00~14:30 初心者 水泳教室	14:00~14:30 初心者 水泳教室	30	
14	岩尾		14:00~14:30 スイム トレーニング		14:30~15:00 はじめてエアロ		抽 14:30~15:00 PowerWeight		14:00~14:30 クロール 初級	堤		14:30~15:00 ZUMBA	Sarry		14:00~14:30 コアトレ			14:30~15:00 エンジョイエアロ 初中級	14:30~15:00 エンジョイエアロ 初中級	14	
30	14:30~15:15 ボディバランス 45		堤/やなぎ		Sarry		抽 14:30~15:00 PowerWeight		14:30~15:00 ZUMBA	堤		14:30~15:00 ZUMBA	磯部		14:30~15:00 エンジョイエアロ 初中級			15:00~15:30 ボディ メイキング	15:00~15:30 ボディ メイキング	15	
15	古賀		15:30~15:50 TRXトレーニング		抽 15:30~15:50 免トレ		抽 15:30~15:50 免トレ		15:30~15:50 免トレ	やなぎ		15:30~15:50 免トレ	やなぎ		15:30~15:50 免トレ			15:50~16:10 コアトレ	15:50~16:10 コアトレ	15	
30					抽 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※				抽 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※	やなぎ		抽 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※	やなぎ		抽 16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※			16:30~17:00 ZUMBA	16:30~17:00 ZUMBA	16	
16					抽 16:30~16:50 筋トレ教室				抽 16:30~16:50 筋トレ教室	古賀/畑中		抽 16:30~16:50 筋トレ教室	古賀/畑中		抽 16:30~16:50 筋トレ教室			17:30~18:00 ボディコンパット 30	17:30~18:00 ボディコンパット 30	16	
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>リフレの新型コロナウイルス 感染予防対策</p> <p>右記を実施させていただきます。 皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>マスク着用 (飛沫の回避)</p> <p>体温確認 発熱 37.5℃以上NG</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>手洗い・消毒 (衛生管理)</p> <p>館内換気 (密閉の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>適切な 間隔確保 (密接の回避)</p> <p>スケジュール 調整 (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>大きな声の発声 会話を控える (密接・飛沫の回避)</p> <p>ハイタッチなど 接触を控える (接触の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>定員制限・抽選 ※整列15分前、抽選・配布10分前 スタジオ1...25名 スタジオ2...15名 プール...20~30名 (密集の回避)</p> </div> </div>																		17		
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>内容・時間変更 プログラム</p> <p>担当者変更 プログラム</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>初心者 オススメ</p> <p>抽選対象 プログラム</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>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下さい。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>【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</p> </div> </div>																		18		
19			18:30~18:50 コアトレ		抽 18:30~18:50 コアトレ		抽 18:30~18:50 コアトレ		抽 18:30~18:50 コアトレ	畑中		抽 18:30~18:50 コアトレ	畑中		抽 18:30~18:50 コアトレ			18:30~19:15 デトックスヨガ	18:30~19:15 デトックスヨガ	19	
30	19:00~19:30 シェイプステップ		古賀	19:00~19:30 PowerWeight		抽 19:00~19:30 PowerWeight		抽 19:00~19:30 PowerWeight	岩尾		抽 19:00~19:30 PowerWeight		抽 19:00~19:30 PowerWeight	岩尾		抽 19:00~19:30 PowerWeight		抽 19:00~19:30 PowerWeight	平井	30	
20			19:40~20:00 TRXトレーニング		抽 19:40~20:00 TRXトレーニング		抽 19:40~20:00 TRXトレーニング		抽 19:40~20:00 TRXトレーニング	磯部		抽 19:40~20:00 TRXトレーニング	磯部		抽 19:40~20:00 TRXトレーニング			19:30~20:00 初心者 水泳教室	19:30~20:00 初心者 水泳教室	20	
30	20:15~20:45 リズム トレーニング		小林	20:15~20:45 ボディコンパット 30		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30	磯部		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30	磯部		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30		抽 20:15~20:45 ボディコンパット 30	山下	30	
21			20:30~20:50 筋トレ教室		抽 20:30~20:50 筋トレ教室		抽 20:30~20:50 筋トレ教室		抽 20:30~20:50 筋トレ教室	古賀		抽 20:30~20:50 筋トレ教室	古賀		抽 20:30~20:50 筋トレ教室			20:30~20:50 アクアストレッチ	20:30~20:50 アクアストレッチ	21	
30	21:15~22:00 ボディ メイキング		小林	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	磯部		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	磯部		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ		抽 21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	Sarry	30	
22			21:30~22:00 スイム トレーニング		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング	古賀		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング	古賀		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング			21:30~22:00 スイム トレーニング	21:30~22:00 スイム トレーニング	22	
30					抽 21:30~22:00 スイム トレーニング		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング	岩尾		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング	岩尾		抽 21:30~22:00 スイム トレーニング			21:30~22:00 PowerWeight	21:30~22:00 PowerWeight	30	

【4・11日限定】
お盆期間中や、ステイホーム
中にやっておきたいおすすめ
の運動をご紹介します！

免疫力を高める効果が期待
できる簡単なストレッチや
トレーニングを行っています！

【1・8・15・29日限定】
健康に関する運動に役に立つセ
ミナーを実践形式で行います！
定員：15名 受付：整理券

【2・30
日限定プロ
グラム】
マスターズ
登録者のみ
のレッス
ンとなり
ます。
※登録ご
希望の方
はフロン
ト迄お尋
ねくださ
い。

★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

2020年
8月
スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

HP  最新情報

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで