

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 やなぎ			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			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			30		
11			11:10~11:30 ウォーターシェイブ						11:00~10:20 肩甲骨ほぐし Sarry											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 Sarry			11:30~12:15 インテグラル ヨガ			11:30~12:15 フラダンス			11:30~12:00 ファイティング アクア	11:40~12:00 トライジャンプ 岩尾		11:40~12:00 運動に役立つ健康セミナーを行います! 定員:15名 受付:整理券	11:45~12:15 ZUMBA		11:10~11:30 ウォーターシェイブ 磯部/青野	30	
12	山北		12:00~12:20 アクアストレッチ 上岡	安田			12:00~12:30 アクア ビート もみい			12:00~12:20 ウォーターシェイブ 上岡			12:10~12:20 TRX入門 岩尾			12:10~12:30 体感セミナー 上岡	12:30~13:00 スイム トレーニング 磯部		12:00~12:30 クロール 初級 磯部/青野	12	
30	12:30~13:00 はじめてステップ			12:30~12:50 TRXトレーニング 岩尾			12:45~13:15 ボディコンパクト 30 磯部			13:00~13:30 はじめての 4泳法 磯部			12:30~13:00 パタフライ/平泳ぎ 初級 やなぎ	12:45~13:30 ほぐしヨガ Sarry			12:45~13:30 美ボディ トレーニング EM I		13:00~13:30 マスターズ 練習会 青野	30	
13	山北	13:00~13:20 TRXトレーニング Sarry	13:00~13:30 背泳ぎ 初級	13:00~13:45 ハタヨガ Sarry			13:00~13:30 超初心者 水泳教室 やなぎ			13:30~13:50 TRXトレーニング 上岡			13:20~13:40 アクアトレーニング 磯部				13:40~14:00 コアトレ 上岡			13	
30	13:30~14:00 PowerWeight						13:40~14:00 トライジャンプ やなぎ			14:00~14:30 クロール 初級 磯部			14:00~14:30 クロール 初中級 磯部	14:15~14:45 エンジョイエアロ 初中級 Sarry						30	
14	岩尾		14:00~14:30 スイム トレーニング 磯部				14:30~15:00 PowerWeight 上岡			16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※			16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※							14	
30	14:30~15:15 ヨガ Sarry																			30	
15		15:30~16:50 コアトレ 磯部																			15
30																					30
16																					16
30																					30
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> </div> <div style="width: 15%;"> <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> </div> <div style="width: 15%;"> <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> </div> </div>																		17		
30																					30
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <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> </div> <div style="width: 15%;"> <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>スケジュール 調整 (密集の回避)</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>																		18		
30																					30
19	18:30~18:50 コアトレ 岩尾			19:00~19:30 PowerWeight 岩尾			19:15~19:45 はじめての エアロ Sarry			18:30~18:50 ストレッチ 岩尾			18:30~18:50 ストレッチ 磯部	19:20~19:40 コアトレ Sarry							19
30	19:00~19:30 エンジョイエアロ 初中級 やなぎ						19:30~20:00 はじめての 4泳法 Sarry			19:15~19:45 ZUMBA 山下			19:15~19:45 ZUMBA Sarry	19:30~19:50 ウォーターシェイブ 岩尾							30
20		19:40~20:00 TRXトレーニング 磯部	19:50~20:10 ウォーターシェイブ やなぎ	20:15~20:45 リズム トレーニング 小林	20:30~20:50 筋トレ教室 磯部	20:30~21:00 ボディコンパクト 30 磯部	19:40~20:00 筋膜リリース 上岡	19:50~20:10 はじめての 4泳法 やなぎ		19:30~20:00 背泳ぎ 初級 磯部			20:15~21:00 ハタヨガ Sarry	20:30~21:00 ウォーターシェイブ 岩尾							20
30	20:15~20:45 リズム トレーニング 小林									20:30~21:00 PowerWeight 磯部			20:30~21:00 平泳ぎ 初級 磯部	20:30~21:00 ハタヨガ Sarry							30
21	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 コウキ			21:10~21:40 スイム トレーニング 磯部	21:30~22:00 ZUMBA やなぎ		21:30~22:00 個人 メドレー 磯部			21:30~22:00 ボディコンパクト 30 山下	21:30~22:00 パタフライ 初中級 やなぎ							21
30																					30
22																					22
30	施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで																		30		

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!
※対象者限定※

【13・2
7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:パタフライ
2週:背泳ぎ
3週:平泳ぎ
4週:クロール
5週:クロール

2020年
9月
スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール

内容・時間変更 プログラム	担当者変更 プログラム
初心者 オススメ	抽選対象 プログラム

- 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。

【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



最新情報