

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 ウォーターシェイプ			11:10~11:30 アクアストレッチ		11:00~11:20 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクアストレッチ								11:10~11:30 アクアフレッシュ 上岡		11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部/青野	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	11:30~11:50 コアトレ	岩尾	11:30~12:15 インテグラル ヨガ			11:30~12:15 フラダンス	11:20~11:40 コアトレ	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	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				11:45~12:15 ZUMBA	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 ウォーターシェイプ 上岡		12:10~12:20 TRX入門 岩尾	12:30~13:00 パタフライ/平泳ぎ 初級	12:45~13:30 ほくしヨガ	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	12:45~13:30 美ボディ トレーニング EM I			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	13:00~13:30 呼吸ヨガ		13:20~13:40 アクアトレーニング Sarry							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		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			13:40~14:00 免トレ Sarry	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							13	
30	13:30~14:00 PowerWeight																			30	
14	岩尾		14:00~14:30 スイム トレーニング																		14
30	14:30~15:15 ヨガ																				30
15		15:30~16:50 コアトレ 磯部																			15
30																					30
16				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※																	16
30																					30

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。

- マスク着用** (飛沫の回避)
- 体温確認** 発熱 37.5℃以上NG
- 手洗い・消毒** (衛生管理)
- 館内換気** (密閉の回避)
- 適切な間隔確保** (密接の回避)
- 大きな声の発声 会話を抑える** (密接・飛沫の回避)
- ハイタッチなど 接触を抑える** (接触の回避)
- スケジュール調整** (密集の回避)
- 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)

19	18:30~18:50 コアトレ 岩尾			19:00~19:30 PowerWeight		19:30~20:00 はじめての 4泳法 Sarry		18:30~18:50 ストレッチ 岩尾		19:15~19:45 ZUMBA	19:20~19:40 コアトレ Sarry	19:30~19:50 ウォーターシェイプ 岩尾								19	
30	19:00~19:30 エンジョイエアロ 初中級 やなぎ																				30
20		19:40~20:00 TRXトレーニング 磯部	19:50~20:10 ウォーターシェイプ やなぎ																		20
30	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 クロール 初級 やなぎ	20:15~20:45 ボディコンパクト 30 磯部																	30
21																					21
30	21:15~22:00 ボディ メイキング 小林		21:30~22:00 平泳ぎ 初中級 やなぎ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ コウキ																	30
22																					22