

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 Sarry			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						11:00~11:20 肩甲骨ほぐし Sarry						11:00~11:20 コアトレ					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 フレックスクッション Sarry	岩尾	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	岩尾		11:30~12:00 トライジャンプ			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部/青野	30		
12	山北		12:00~12:20 アクアストレッチ 岩尾	安田			12:00~12:30 アクア ピート もみい			12:00~12:20 ウォーターシェイプ 上岡			12:00~12:30 はじめてエアロ	磯部		11:50~12:10 TRXトレーニング 岩尾/上岡	12:00~12:30 ZUMBA		11:45~12:15 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			12:30~13:00 パタフライ/平泳ぎ 初級 磯部			12:30~13:00 はじめてエアロ	磯部		12:45~13:30	12:00~12:30 スイム トレーニング 磯部		12:45~13:30	13:00~13:30 クロール 初級 磯部/青野	30	
13	山北	13:00~13:20 TRXトレーニング Sarry	13:00~13:30 はじめての 4泳法	13:00~13:30 シェイプエアロ			13:00~13:30 超初心者 水泳教室 やなぎ			13:00~13:30 背泳ぎ 初級 磯部			13:00~13:45 呼吸ヨガ	13:00~13:20 TRXトレーニング 岩尾		ほぐしヨガ			12:50~13:20 平泳ぎ 初・中級 磯部	12:45~13:30 美ボディ トレーニング EM I	13:00~13:30 クロール 初・中級 青野	13
30	13:30~14:00 PowerWeight									13:20~13:40 TRXトレーニング 上岡			13:20~13:40 アクアトレーニング やなぎ	Sarry		13:40~14:00 コアトレ			13:40~14:00 コアトレ	15:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	15	
14	岩尾		13:50~14:20 クロール 初級	14:00~14:30 はじめてステップ						13:50~14:10 トライジャンプ やなぎ			14:00~14:30 クロール 初・中級 磯部	14:00~14:20 パランスポール Sarry		14:15~14:45 エンジョイエアロ 初・中級 Sarry			14:15~14:45 エンジョイエアロ 初・中級 Sarry	16:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	14	
30	14:30~15:15 ハタヨガ									14:30~15:00 PowerWeight 上岡										16:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	15	
15	Sarry																			16:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	15	
16				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※						15:50~16:10 コアトレ 磯部/青野	16	
17																				16:40~17:00 筋トレ教室 岩尾	17	
18	<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。 皆様の安心・安全な運動環境をつくる為、 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> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <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...30名 スタジオ2...16名 プール...20~30名 (密集の回避)</p> </div> </div>															18						
19	18:30~18:50 バランスポール 岩尾			18:30~18:50 TRXトレーニング 上岡						18:30~18:50 フレックスクッション 岩尾			18:30~18:50 ストレッチ 磯部			18:30~18:50 ストretch 磯部			18:30~18:50 ポティコンパット 30 磯部	19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	19	
30	19:00~19:30 エンジョイエアロ 初・中級 やなぎ									19:15~19:45 はじめてエアロ			19:15~19:45 ZUMBA	19:20~19:40 コアトレ Sarry					19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	30	
20		19:40~20:10 初心者 水泳教室		19:40~20:00 筋トレ教室 上岡	19:40~20:00 ウォーターシェイプ Sarry					19:50~20:10 筋トレ教室 岩尾			19:30~20:00 背泳ぎ 初級 磯部			19:30~19:50 ウォーターシェイプ 岩尾				★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	20	
30	20:15~20:45 リズム トレーニング 小林	20:50~21:10 筋トレ教室 上岡	青野	20:15~20:45 ポティコンパット 30 磯部						20:20~20:50 平泳ぎ 初級 磯部			20:20~21:00 ハタヨガ			20:30~21:00 初心者 水泳教室 やなぎ				20:30~21:00 初心者 水泳教室 やなぎ	20	
21										21:10~21:30 TRXトレーニング 磯部			21:10~21:40 個人 メドレー 磯部			21:20~21:50 パタフライ 初・中級 やなぎ				21:20~21:50 パタフライ 初・中級 やなぎ	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 コウキ						21:30~22:00 ZUMBA 磯部			21:30~22:00 ZUMBA 磯部			21:30~22:00 ポティコンパット 30 山下				21:30~22:00 パタフライ 初・中級 やなぎ	21	
22																					22	

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！

【3・10
日限定プロ
グラム】
ゆるんだお
腹に効果的
なトレーニ
ングを集中
的に行って
いきます！

【11・25
日限定】
泳ぎのレベ
ルアップを
図りたい方
向きの初
中級プロ
グラムです！

**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

2020年
10月

スポーツクラブ
REFRE
若松
タイムスケジュール



最新情報

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20:45まで