

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 やなぎ			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 岩尾						11:00~11:20 肩甲骨ほぐし Sarry				11:00~11:20 コアトレ 岩尾					11:10~11:30 トライジャンプ 岩尾		11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部/青野			
30	11:30~12:00 シェイプエアロ 山北			11:30~12:00 ムーブメント エクササイズ 安田			11:30~12:15 インテグラル ヨガ もみい			11:30~12:15 フラダンス 田原			11:30~12:00 ファイティング アクア 磯部			11:45~12:15 ZUMBA EM I			12:00~12:30 ウォーターシェイプ 磯部/青野	30			
12			12:00~12:20 アクアストレッチ 岩尾			12:00~12:30 アクア ビート やなぎ			12:20~12:40 RTB 岩尾			12:00~12:20 ウォーターシェイプ 上岡			12:00~12:30 スイム トレーニング 磯部			12:45~13:30 EM I		12:00~12:30 クール 初級 磯部/青野	30		
30	12:30~13:00 はじめてステップ 山北			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			12:40~13:00 RTB 岩尾			12:30~13:00 パタフライ/平泳ぎ 初級 磯部			12:45~13:30 美ボディ トレーニング EM I			13:00~13:30 クール 初級 磯部/青野	30			
13		13:00~13:20 RTB Sarry		13:00~13:30 はじめての 4泳法 磯部			13:00~13:30 シェイプエアロ Sarry			13:00~13:45 やなぎ			13:00~13:30 背泳ぎ 初級 磯部			13:00~13:45 呼吸ヨガ 岩尾			13:00~13:30 ほくしヨガ 磯部		13:00~13:30 クール 初級 磯部/青野	30	
30	13:30~14:00 PowerWeight 岩尾			13:30~13:50 RTB 岩尾			13:30~13:50 やなぎ			13:20~13:40 TRXトレーニング 上岡			13:20~13:40 TRXトレーニング 岩尾			13:20~13:40 アクアトレーニング やなぎ			13:40~14:00 RTB 岩尾		13:00~13:30 クール 初級 磯部/青野	30	
14			13:50~14:20 クール 初級 磯部				14:00~14:30 はじめてステップ Sarry			13:50~14:10 トライジャンプ やなぎ			13:50~14:20 スイム トレーニング 磯部			14:00~14:30 クロール 初級 磯部			14:15~14:45 エンジョイエアロ 初級 Sarry		15:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	30	
30	14:30~15:15 ハタヨガ Sarry		14:30~17:00 水泳 パーソナル レッスン 《有料》 ●60分3,000円 ～ ●事前予約制 ●専用レーン使用 ※その他のレーン は自由遊泳可能で す。				14:30~15:00 PowerWeight 上岡			14:30~15:00 ZUMBA やなぎ			14:30~19:00 水泳 パーソナル レッスン 《有料》 ●60分3,000円 ～ ●事前予約制 ●専用レーン使用 ※その他のレーン は自由遊泳可能で す。			14:30~15:00 ZUMBA 磯部			14:30~15:00 ZUMBA Sarry		15:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	30	
15				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※																16:00~16:20 RTB Sarry		15:00~15:30 ボディ メイキング やなぎ	30
16																				16:00~16:20 RTB Sarry		16:30~17:00 ZUMBA 磯部/青野	30
17																				17:00~17:20 筋トレ教室 岩尾		16:30~17:00 ZUMBA 磯部/青野	30
18																				17:30~18:00 ボディコンパクト 30 磯部		16:30~17:00 ZUMBA 磯部/青野	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。

マスク着用
(飛沫の回避)

体調確認
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・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)

30		18:30~18:50 バランスボール 岩尾		18:30~18:50 TRXトレーニング 上岡			18:30~18:50 RTB 岩尾			18:30~18:50 ストレッチ 上岡			18:30~18:50 ストレッチ 上岡			18:30~18:50 ストレッチ 上岡			17:30~18:00 ボディコンパクト 30 磯部		17:00~17:20 筋トレ教室 岩尾	30	
19		19:00~19:30 エンジョイエアロ 初級 やなぎ		19:00~19:30 PowerWeight 岩尾			19:00~19:30 はじめてエアロ Sarry			19:15~19:45 ZUMBA 山下			19:20~19:40 RTB Sarry			19:30~19:50 ウォーターシェイプ 岩尾			19:00~19:45 デトックスヨガ 平井		17:30~18:00 ボディコンパクト 30 磯部	30	
30		19:40~20:10 RTB 岩尾		19:40~20:10 初心者 水泳教室 青野			19:30~20:00 クール 初級 磯部			19:30~20:00 背泳ぎ 初級 磯部			19:40~20:00 筋トレ教室 岩尾			19:30~19:50 ウォーターシェイプ 岩尾			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		20:15~20:45 リズム トレーニング 小林		20:15~20:45 ボディコンパクト 30 磯部			20:20~20:50 PowerWeight 磯部			20:20~20:50 平泳ぎ 初級 磯部			20:20~20:50 PowerWeight 磯部			20:30~21:00 ウォーターシェイプ 岩尾			20:15~20:45 リズム トレーニング 小林		19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	30	
30		20:50~21:10 筋トレ教室 上岡		20:50~21:10 4泳法 スキル 磯部			21:00~21:20 RTB 上岡			21:00~21:20 フォームローラー 磯部			21:00~21:20 フォームローラー 磯部			21:10~21:40 個人 メドレー 磯部			20:50~21:10 筋トレ教室 上岡		19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	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 ユウキ			21:10~21:40 スイム トレーニング 磯部			21:10~21:40 個人 メドレー 磯部			21:10~21:40 個人 メドレー 磯部			21:20~21:50 パタフライ 初級 やなぎ			21:15~22:00 ボディ メイキング 小林		19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	30	
30																				21:20~21:50 パタフライ 初級 やなぎ		19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	30
22																						19:00~19:45 デトックスヨガ 平井	30

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2020年
11月

スポーツクラブ
REFRE
若松

タイムスケジュール

【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

