2020年 12月 タイムスケジュール

スポーツクラブ REFRE 若松

月 MON

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / やなぎ
- 11:30~12:00 シェイプエアロ / 山北
- 12:30~13:00 はじめてステップ / 山北
- 13:30~14:00 PowerWeight / 岩尾
- 14:30~15:15 ハタヨガ / Sarry
- 19:00~19:30 エンジョイエアロ 初中級 / やなぎ
- 20:15~20:45 リズムトレーニング / 小林
- 21:15~22:00 ボディメイキング / 小林

スタジオ2
- 13:00~13:20 RTB / Sarry
- 18:30~18:50 バランスボール / 岩尾
- 19:50~20:10 RTB / やなぎ
- 20:50~21:10 筋トレ教室 / 上嶋

プール
- 11:10~11:30 ウォーターシェイプ / 岩尾
- 12:00~12:20 アクアストレッチ / 岩尾
- 13:00~13:30 はじめての4泳法 / 堤
- 13:50~14:20 クロール 初級 / 堤
- 14:30~17:00 水泳 パーソナル 個別指導 ≪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。
- 19:40~20:10 初心者水泳教室 / 青野
- 20:30~21:00 4泳法スキル / 青野
- 21:20~21:50 マスターズ / 青野

火 TUE

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / Sarry
- 11:30~12:00 はじめてエアロ / やなぎ
- 13:00~13:30 はじめてステップ / Sarry
- 14:15~14:45 肩甲骨ほぐし 限定24名 / Sarry
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ※対象者限定※
- 19:00~19:30 PowerWeight / 岩尾
- 20:15~20:45 ボディコンバット30 / 磯部
- 21:15~22:00 姿勢リセットヨガ / ユウキ

スタジオ2
- 12:10~12:30 TRXトレーニング / 岩尾
- 13:40~14:00 RTB / 岩尾
- 18:30~18:50 TRXトレーニング / 上岡
- 19:40~20:00 筋トレ教室 / 上岡
- 21:00~21:20 RTB / 上岡

今、話題のバイクトレーニング♪こころも身体も完全燃焼♪

プール
- 11:10~11:30 アクアストレッチ / 岩尾
- 12:20~12:50 アクアビート / やなぎ
- 13:10~13:40 超初心者水泳教室 / やなぎ
- 19:30~20:00 クロール 初級 / やなぎ
- 21:10~21:40 スイムトレーニング / 磯部

水 WED

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / Sarry
- 11:30~12:15 インテグラルヨガ / もみい
- 12:45~13:15 ボディコンバット30 / 磯部
- 13:50~14:10 トライジャンプ / やなぎ
- 14:30~15:00 PowerWeight / 上岡
- 19:00~19:30 はじめてエアロ / Sarry
- 20:20~20:50 PowerWeight / 磯部
- 21:30~22:00 ZUMBA / やなぎ

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！

基本マスターで動けるカラダをGETし

スタジオ2
- 11:00~11:20 肩甲骨ほぐし / Sarry
- 12:20~12:40 RTB / 岩尾
- 13:20~13:40 TRXトレーニング / 上岡
- 18:30~18:50 RTB / 岩尾
- 19:40~20:00 筋トレ教室 / 岩尾
- 21:00~21:20 フォームローラー / 磯部

プール
- 11:10~11:30 アクアストレッチ / 上岡
- 12:00~12:20 ウォーターシェイプ / 上岡
- 13:00~13:30 背泳ぎ 初級 / 堤
- 13:50~14:20 スイムトレーニング / 堤
- 14:30~19:00 水泳 パーソナル 個別指導 ≪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。
- 19:30~20:00 背泳ぎ 初級 / 堤
- 20:20~20:50 平泳ぎ 初級 / 堤
- 21:10~21:40 個人メドレー / 堤

金 FRI

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / Sarry
- 11:30~12:15 フラダンス / 田原
- 13:00~13:45 呼吸ヨガ / 古里
- 14:30~15:00 ZUMBA / やなぎ
- 16:00~17:30 北九州市体力向上プログラム ※対象者限定※
- 19:15~19:45 ZUMBA / 山下
- 20:15~21:00 ハタヨガ / Sarry
- 21:30~22:00 ボディコンバット30 / 山下

スタジオ2
- 11:00~11:20 コアトレ / 岩尾
- 12:40~13:00 RTB / やなぎ
- 13:20~13:40 TRXトレーニング / 岩尾
- 14:00~14:20 バランスボール / Sarry
- 18:30~18:50 ストレッチ / 磯部
- 19:20~19:40 RTB / Sarry

今、話題のバイクトレーニング♪全身滝汗で爽快ダイエット！

プール
- 11:30~12:00 ファイティングアクア / 磯部
- 12:20~12:50 バタフライ/平泳ぎ 初級 / 磯部
- 13:20~13:40 アクアトレーニング / やなぎ
- 14:00~14:30 クロール 初中級 / 磯部
- 19:30~19:50 ウォーターシェイプ / 岩尾
- 20:30~21:00 初心者水泳教室 / やなぎ
- 21:20~21:50 バタフライ 初級 / やなぎ

土 SAT

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / 岩尾
- 11:10~11:30 トライジャンプ / 岩尾
- 12:45~13:30 ほぐしヨガ / Sarry
- 14:15~14:45 エンジョイエアロ 初中級 / Sarry
- 17:50~18:20 ボディコンバット30 / 磯部
- 18:40~19:30 ボディメイキング / 磯部

スタジオ2
- 11:50~12:10 TRXトレーニング / 岩尾
- 13:40~14:00 RTB / 磯部
- 16:30~16:50 RTB / Sarry
- 17:10~17:30 筋トレ教室 / 岩尾

プール
- 11:40~12:10 スイムトレーニング / 磯部
- 12:30~13:00 クロール/背泳ぎ 初級 / 磯部

日 SUN

スタジオ1
- 10:30~10:50 モーニングレッスン / やなぎ
- 12:00~12:30 ZUMBA / やなぎ
- 12:45~13:30 ボディメイキング / やなぎ
- 16:30~17:00 ZUMBA / やなぎ

スタジオ2
- 15:50~16:10 コアトレ / 磯部/青野

【6・20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！

プール
- 11:10~11:30 ウォーターシェイプ / 磯部/青野
- 11:50~12:20 クロール 初級 / 磯部/青野
- 12:40~13:10 クロール 初中級 / 青野

11・12月 限定

【完全予約制】時間：20分　定員：5名

RTB：リフレトレーニングバイク

テンポ良い音楽にのせてペダルをこぎダイエット効果を狙うプログラムです！短時間で消費カロリーアップ&リフレッシュにGoToフィットネス♪

今、話題のバイクトレーニング♪フリータイムはこぎ放題！！ご希望の方はスタッフへお声かけください！

ストレッチ、筋トレを組み合わせ動けるカラダ、引き締まったカラダを目指します！

★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

リフレの新型コロナウイルス感染予防対策

右記を実施させて頂きます。
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℃以上来館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）

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18：45まで

施設(ジム・プール・風呂)利用は20：45まで

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

HP　最新情報