

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	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			30	
11																				11
30																				30
12																				12
30																				30
13																				13
30																				30
14																				14
30																				30
15																				15
30																				30
16																				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)
- 体温確認** 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)

**スケジュール調整** (密集の回避)

**定員制限・抽選** ※並列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																				30
19																				19
30																				30
20																				20
30																				30
21																				21
30																				30
22																				22
30																				30

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

泳ぎの基本から行います！  
2021年泳ぎを習得するならここから始めましょう！

自宅でも簡単に出来る筋トレをご紹介 & 実践していきます！  
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！

ストレッチ、筋トレを組み合わせたカラダ、引き締まったカラダを目指すトレーニングを行います！

★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

**内容・時間変更プログラム**

初心者 オススメ

**担当者変更プログラム**

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(休憩日)  
住 所 北九州市若松区二島2丁目2-14  
TEL / (093) 791-3370

2021年  
1月

スポーツクラブ  
REFRE  
若松  
タイムスケジュール



最新情報