

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 やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			30		
11																				11	
30			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 岩尾		11:00~11:20 フレックスクッション Sarry	11:10~11:30 アクアストレッチ 岩尾		11:00~11:20 肩甲骨ほぐし Sarry	11:10~11:30 アクアストレッチ 上岡		11:00~11:20 コアトレ 岩尾		11:10~11:30 トライジャンプ やなぎ							30	
12			11:30~12:00 シェイプエアロ 山北		11:30~12:00 はじめてエアロ やなぎ					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		11:40~12:10 スイム トレーニング 磯部		12:00~12:30 ZUMBA 磯部		12:00~12:30 ZUMBA 磯部		12	
30			12:00~12:20 アクアストレッチ 岩尾		12:10~12:30 TRXトレーニング 岩尾	12:20~12:50 アクア ビート やなぎ		12:00~12:20 ウォーターシェイプ 上岡		12:20~12:40 筋トレ教室 岩尾		12:00~12:30 はじめてエアロ やなぎ		12:30~13:00 クール/背泳ぎ 初級 磯部		12:45~13:30 ボディメイキング 磯部		12:45~13:30 ボディメイキング 磯部		30	
13			12:30~13:00 はじめてステップ 山北		12:30~13:00 はじめてステップ Sarry															13	
30		13:00~13:20 TRXトレーニング Sarry	13:00~13:30 はじめての 4泳法 堤		13:00~13:30 はじめてステップ Sarry	13:10~13:40 超初心者 水泳教室 磯部		13:20~13:40 TRXトレーニング 上岡		13:00~13:45 呼吸ヨガ 古里		13:00~13:30 背泳ぎ 初級 堤		13:40~14:00 パランスボール 磯部		13:40~14:00 パランスボール 磯部					30
14			13:30~14:00 PowerWeight 岩尾		13:40~14:00 筋トレ教室 岩尾	13:50~14:10 トライジャンプ やなぎ		13:45~14:15 バタフライ/平泳ぎ 初級 磯部		14:00~14:20 パランスボール Sarry		13:50~14:20 スイム トレーニング 堤		14:15~14:45 エンジョイエアロ 初級 磯部						14	
30			14:30~15:15 ハタヨガ Sarry		14:15~14:45 シェイプ エアロ Sarry					14:30~15:00 ZUMBA 磯部		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。		14:00~14:30 エンジョイエアロ 初級 磯部						30	
15																				15	
30																				30	
16																				16	
30																				30	
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>リフレの新型コロナウイルス 感染予防対策</b></p> <p>右記を実施させていただきます。 皆様安心・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><b>マスク着用</b> (飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>体温確認</b> 発熱 37.5℃以上発熱NG</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>手洗い・消毒</b> (衛生管理)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>館内換気</b> (密閉の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>適切な 間隔確保</b> (密接の回避)</p> </div> </div>																				
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>大きな声の発声 会話を控える</b> (密接・飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>ハイタッチなど 接触を控える</b> (接触の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>スケジュール 調整</b> (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>定員制限・抽選</b> ※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</p> </div> </div>																				
19																				19	
30																				30	
20																				20	
30																				30	

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！基礎代謝アップに効果的！

日常で動きが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！

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

ストレッチ、筋トレを組み合わせるカラダを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

### 緊急事態宣言に伴う「営業内容変更」のお知らせ

- 営業時間は通常
- 20:00までのレッスン開催

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2021年  
**1月**  
18日~

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