

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			11:00~11:30 ウォーターシェイプ 岩尾	11:00~11:20 別ッククッション 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 ウォーターシェイプ 岩尾			11:00~11:20 コアトレ 岩尾	11:10~11:30 トライジャンプ 岩尾						11	
30	11:30~12:00 シェイプエアロ 岩尾			11:30~12:00 はじめてエアロ 岩尾			11:30~12:15 インテグラル ヨガ 岩尾		11:50~12:20 クロール 初級 岩尾	11:30~12:15 フラダンス 岩尾		11:30~12:15 ファイティング アクア 岩尾	やなぎ		11:40~12:10 スイム トレーニング 岩尾	12:00~12:30 ZUMBA 岩尾			30	
12	山北		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 もみい 岩尾		12:20~12:40 筋トレ教室 岩尾		12:00~12:30 はじめてエアロ 岩尾			11:50~12:10 TRXトレーニング 岩尾	12:00~12:30 ZUMBA 岩尾			12	
30	12:30~13:00 はじめてステップ 岩尾								12:45~13:15 ポティコンパット 30 岩尾			やなぎ		12:45~13:30 はじめての 4泳法 岩尾	12:45~13:30 ポティ メイキング 岩尾				30	
13	山北		13:00~13:30 TRXトレーニング Sarry	13:00~13:30 はじめての 4泳法 岩尾			13:00~13:30 はじめてステップ 岩尾		13:10~13:40 超初心者 水泳教室 岩尾			13:00~13:45 呼吸ヨガ 岩尾			13:00~13:30 背泳ぎ 初級 岩尾	ほぐしヨガ 岩尾			13	
30	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 岩尾			13:20~13:40 TRXトレーニング 岩尾	13:30~13:50 ウォーターシェイプ 岩尾						30	
14	岩尾		13:50~14:20 クロール 初級 岩尾						14:30~15:00 PowerWeight 岩尾			14:00~14:20 パランスポール 岩尾	14:30~15:00 ZUMBA 岩尾		13:50~14:20 スイム トレーニング 岩尾				14	
30	14:30~15:15 ハタヨガ Sarry		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。				14:15~14:45 シェイプ エアロ 岩尾					14:30~15:00 ZUMBA 岩尾		14:15~14:45 エンジョイエアロ 初中級 岩尾					30	
15																				15
30																				30
16																				16
30																				30
17																				17

【限定】  
21日、28日  
短時間集中で  
脂肪燃焼効果  
を狙っていき  
ます！

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  
ニングを行います！基礎  
代謝アップに効果的！

**リフレの新型コロナウイルス 感染予防対策**

- マスク着用 (飛沫の回避)
- 体温確認 発熱 37.5℃以上発熱NG
- 手洗い・消毒 (衛生管理)
- 館内換気 (密閉の回避)
- 2m 適切な 間隔確保 (密接の回避)

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。

- 大きな声の発声 会話を抑える (密接・飛沫の回避)
- ハイタッチなど 接触を抑える (接触の回避)
- スケジュール 調整 (密集の回避)
- 定員制限・抽選 ※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)

18																				18
19	18:30~18:50 パランスポール 岩尾			18:30~18:50 TRXトレーニング 岩尾			18:30~18:50 フレックスクッション 岩尾		18:00~19:15 水泳 パーソナル 個別指導 <有料> 岩尾			18:30~18:50 ストレッチ 岩尾							19	
30	19:00~19:20 TRXトレーニング 岩尾			19:00~19:20 筋トレ教室 岩尾			19:00~19:20 筋トレ教室 岩尾													30
20	19:30~20:00 エンジョイエアロ 初中級 やなぎ		19:30~20:00 4泳法 スキル 岩尾	19:30~20:00 ポティコンパット 30 岩尾		19:30~20:00 背泳ぎ 初級 岩尾	19:30~20:00 シェイプ エアロ 初中級 Sarry		19:30~20:00 TRXトレーニング 岩尾	19:40~20:00 クロール 初級 岩尾	19:30~20:00 ZUMBA 岩尾	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							20

ストレッチ、筋トレを  
組み合わせるカラ  
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**

**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。

**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

2月8日(月)以降は通常営業の予定ですが、政府による緊急事態宣言の発令等により変更となる場合がございます。予め皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2021年 2月 ~7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/北九州市若松区二鳥2丁目2-14  
TEL/(093)791-3370

最新情報

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	11:30~12:00 シェイプエアロ			11:30~12:00 はじめてエアロ			11:30~12:15 インテグラル ヨガ			11:30~12:15 フラダンス			11:30~12:15 はじめてエアロ							30
12	山北																			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			12:45~13:15 ポティコンパット 30			12:45~13:30 はじめての 4泳法			12:45~13:30 はじめての 4泳法							30
13	山北																			13
30	13:30~14:00 PowerWeight			13:30~14:20 クロール 初級			13:30~14:10 トライジャンプ 岩尾			13:30~14:10 ウォーターシェイプ やなぎ			13:30~14:20 スイム トレーニング							30
14	岩尾																			14
30	14:30~15:15 ハタヨガ			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。			14:30~15:00 PowerWeight 岩尾			14:30~15:00 ZUMBA やなぎ			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。							30
15	Sarry																			15
30				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※										30
16																				16
30																				30

【限定】  
21日、28日  
短時間集中で  
脂肪燃焼効果  
を狙っています！

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  
をご紹介します  
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  
ニングを行います！基礎  
代謝アップに効果的！

**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℃以上発熱NG
- 手洗い・消毒 (衛生管理)
- 館内換気 (密閉の回避)
- 2m 適切な 間隔確保 (密接の回避)
- 大きな声の発声 会話を抑える (密接・飛沫の回避)
- ハイタッチなど 接触を抑える (接触の回避)
- スケジュール 調整 (密集の回避)
- 定員制限・抽選 ※整理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)

19	18:30~18:50 バランスボール 岩尾			18:30~18:50 筋膜リリース 上嶋			18:30~18:50 フレックスクッション 岩尾			18:00~19:15 水泳 パーソナル 個別指導 《有料》			18:30~18:50 ストレッチ 磯部			18:30~19:25 ポティ メイキング			18:40~19:25 ポティ メイキング	19
20	19:00~19:30 エンジョイエアロ 初中級			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			19:15~19:45 ZUMBA Sarry							20
21	20:15~20:45 リズム トレーニング 小林			20:15~20:45 ポティコンパット 30 磯部			20:20~20:50 PowerWeight 磯部			20:20~20:50 パタフライ 初級 磯部			20:15~21:00 ハタヨガ 磯部							21
22	21:15~22:00 ポティ メイキング 小林			21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部			21:30~22:00 ZUMBA やなぎ			21:00~21:20 フォームローラー 磯部			21:30~22:00 ポティコンパット 30 山下							22

ストレッチ、筋トレを  
組み合わせるカラ  
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：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

誰でもできる  
基本を行います！

今、知ってお  
きたい筋トレ  
をご紹介します  
実践していきます！

2021年  
2月  
8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



施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで