

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				11:00~11:20 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			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部			11:00~11:20 チュートレ 岩尾			11:15~12:00 YOGA Sarry			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部/青野	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			11:30~12:00 ファイティング アクア			11:40~12:10 はじめての 4泳法			12:00~12:30 お楽しみ プログラム ZUMBA	30
12	山北			やなぎ			12:10~12:30 チュートレ 岩尾			12:20~12:40 クロール 初級			12:00~12:30 お楽しみ プログラム			12:20~12:40 チュートレ 岩尾			12:45~13:30 ボディ メイキング	12
30	12:30~13:00 はじめてステップ			12:20~12:50 アクア ピート			12:20~12:40 チュートレ 岩尾			12:20~12:40 チュートレ 岩尾			12:30~13:00 スイム トレーニング			12:45~13:30 ボディ メイキング			13:40~14:00 フォームローラー	30
13	山北			やなぎ			12:45~13:15 ボディコンパクト 30			13:00~13:45 呼吸ヨガ			13:00~13:45 はじめての 4泳法			13:00~13:45 ボディ メイキング			13:40~14:00 フォームローラー	13
30	13:00~13:20 チュートレ Sarry			13:00~13:30 はじめてステップ			13:10~13:40 超初心者 水泳教室			13:30~13:50 ウォーターシェイプ やなぎ			13:50~14:20 クロール 初級			14:00~14:30 エンジョイエアロ 初級			14:00~14:30 クロール 初級	30
14	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			14:30~15:00 ZUMBA			14:00~14:20 チュートレ 岩尾			14:30~17:00 ZUMBA			14:00~14:30 クロール 初級	14
30	14:30~15:15 ハタヨガ			14:15~14:45 シェイプ エアロ			14:30~15:00 PowerWeight			14:30~15:00 ZUMBA			14:30~17:00 ZUMBA			14:30~17:00 ZUMBA			14:00~14:30 クロール 初級	30
15	Sarry			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!						やなぎ			15:00~15:20 ウォーターシェイプ 岩尾			15:00~15:20 ウォーターシェイプ 岩尾			15:50~16:10 チュートレ	15
30																			25~50m 遊泳を目指し ます♪ スイマーポ ディを作りま しょう!	30
16																			16:30~17:00 ZUMBA	16
30																				30

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)

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)
- 抽選対象 定員:スタジオ1...30名 スタジオ2...16名 プール...45名 (密集の回避)

19	18:30~18:50 バランスボール 岩尾			18:30~18:50 筋トレ教室 牧野			18:30~18:50 フレックスクッション 岩尾			18:30~18:50 チュートレ 磯部			18:30~18:50 チュートレ 磯部			18:40~19:25 ボディ メイキング			17:50~18:20 ボディコンパクト 30	18
30	19:00~19:30 エンジョイエアロ 初級			19:00~19:30 PowerWeight			19:00~19:30 はじめてエアロ			19:10~19:30 筋トレ教室 やなぎ			19:10~19:30 筋トレ教室 やなぎ			19:40~19:55 ストレッチ			17:50~18:20 ボディコンパクト 30	30
20	やなぎ			19:30~20:00 クロール 初級			19:30~20:00 Sarry			19:30~20:00 背泳ぎ 初級			19:30~20:00 背泳ぎ 初級			20:00~20:15 TRXトレーニング Sarry			18:40~19:25 ボディ メイキング	20
30	19:50~20:10 TRXトレーニング やなぎ			19:40~20:00 チュートレ 岩尾			19:40~20:00 クロール 初級			19:40~20:00 チュートレ 磯部			19:50~20:15 TRXトレーニング Sarry			20:15~21:00 ハタヨガ			20:00~20:15 TRXトレーニング Sarry	30
21	20:15~20:45 リズム トレーニング 小林			20:15~20:45 4泳法 スキル			20:20~20:50 トライジャンプ サーキット			20:20~20:50 平泳ぎ 初級			20:15~21:00 ハタヨガ			20:40~21:00 ウォーターシェイプ やなぎ			20:40~21:00 ウォーターシェイプ やなぎ	21
30	20:50~21:10 チュートレ やなぎ			20:30~21:00 ボディコンパクト 30			20:20~20:50 トライジャンプ サーキット			20:20~20:50 平泳ぎ 初級			20:15~21:00 ハタヨガ			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	30
22	21:15~22:00 ボディ メイキング 小林			21:10~21:40 スイム トレーニング			21:10~21:40 スイム トレーニング			21:10~21:40 個人 メドレー			21:30~22:00 ボディコンパクト 30			21:20~21:50 平泳ぎ 初級			21:20~21:50 平泳ぎ 初級	22
30				21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ			21:30~22:00 ZUMBA			21:30~22:00 ZUMBA			21:30~22:00 ボディコンパクト 30			21:20~21:50 平泳ぎ 初級			21:20~21:50 平泳ぎ 初級	30

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

2021年 5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 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

リフレのチュートレ

5月限定レッスン

チューブを使用して、お尻や二の腕など気になるたるみ解消トレーニングを実施していきます! 【15名限定】

大好評につき延長! チューブを使用したカラダが変わったお声をたくさん頂いております!

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下さい。
●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。