

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 磯部			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 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 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 磯部/やなぎ	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ	10:30~10:50 モーニングレッスン 磯部/やなぎ	30	
11					11:00~11:20 フォームローラー Sarry			11:00~11:20 ギアトレ Sarry	11											
30		11:15~11:45 ファイティング アクア 磯部			11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部	30											
12	11:30~12:00 シェイプエアロ 磯部	TRX 12:10~10 やなぎ		11:30~12:00 はじめてエアロ 磯部	限定 16名		11:30~12:15 インテグラル ヨガ 磯部	12												
30	12:30~13:00 はじめてステップ 磯部			12:30~13:00 ABD&HIP 磯部			12:20~10 10トレ 磯部	30												
13	13:00~13:30 はじめてエアロ 磯部	13:00~13:30 クロール 初級 磯部		13:00~13:30 はじめてエアロ 磯部	引き締まった お腹とお尻を 手に入れろ!		12:45~13:15 シェイプエアロ 磯部	13												
30	13:40~14:10 PowerWeight 30 磯部	13:50~14:20 フィン スイム 磯部		13:30~14:00 ZUMBA 磯部			13:30~14:00 初心者 水泳教室 磯部	30												
14	14:30~10 10トレ 磯部	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》 磯部		14:10~10 10トレ 磯部			14:10~10 10トレ 磯部	14												
30	14:50~15:35 ハタヨガ Sarry			14:30~15:00 ピラティス 30 磯部	バランスの 整った姿勢、 カラダづくり を目的として 体幹やイン ナーマッスル を鍛えていき ます。 呼吸法に意識 を向けること により効果を 高めていきま す。		14:30~15:00 ピラティス 30 磯部	30												
15				16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※ 磯部			16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※ 磯部	15												

初心者向け 10トレ
お気軽10分間レッスン
ストレッチや筋トレ、TRX、フォームローラー、バランスボールなどの効果的な運動方法をご紹介します！ジムからお気軽にお立ち寄りください！

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)
- 抽選対象 ※配布60~10分前 抽選10分前(ジムカウンター前) 定員:スタジオ1...35名 スタジオ2...20名 プール...45名 (密集の回避)

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。

19	18:40~19:00 ギアトレ 磯部			18:40~19:00 筋トレ教室 磯部			18:40~19:00 TRX 磯部	19												
30	19:10~19:40 オリジナルエアロ 初中級 磯部			19:10~19:40 ZUMBA 磯部			19:10~19:40 はじめてエアロ 磯部	30												
20	19:50~20:10 TRXトレーニング 磯部			19:50~20:10 ストレッチ 磯部			19:50~20:10 ギアトレ 磯部	20												
30	20:15~20:45 リズム トレーニング 磯部	20:30~21:00 平泳ぎ 初級 磯部		20:20~20:50 ボディコンパット 30 磯部	格闘技の動き を取入れた ワークアウト とストレス発 散、カロリー 消費、運動機 能向上にも効 果的です!		20:20~20:50 HIIT 30 磯部	30												
21	21:15~22:00 ボディ メイキング 磯部	21:15~21:45 フィン スイム 磯部		21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 磯部			21:10~21:40 スイム トレーニング 磯部	21												
22							21:30~22:00 ZUMBA 磯部	22												

2021年 8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