

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 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	11:00~11:20 ギアトレ Sarry	11:00~11:20 ギアトレ Sarry	11:00~11:20 ギアトレ Sarry								11	
30	11:30~12:00 シェイプエアロ	11:15~11:45 ファイティング アクア 磯部		11:30~12:00 はじめてエアロ	11:10~11:30 リフレウォーキング 磯部		11:30~12:15 インテグラル ヨガ	11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部	11:30~12:15 インテグラル ヨガ	11:30~12:15 インテグラル ヨガ	11:30~12:15 インテグラル ヨガ	11:30~12:15 インテグラル ヨガ	11:15~12:00 朝ほくし ヨガ			11:15~12:00 朝ほくし ヨガ			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 磯部/やなぎ	30
12	12:10~12:30 10トレ やなぎ			12:30~13:00 ABD&HIP			12:45~13:15 シェイプエアロ	12:10~12:30 10トレ 磯部	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ			12:10~12:40 フィン スイム 磯部	12:00~12:30 お楽しみ プログラム	12:10~12:40 フィン スイム 磯部	12:00~12:30 お楽しみ プログラム	12:10~12:40 フィン スイム 磯部	12
30	12:30~13:00 はじめてステップ			12:30~13:00 ABD&HIP			12:45~13:15 シェイプエアロ	12:10~12:30 10トレ 磯部	12:00~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ	12:10~12:30 はじめてエアロ			12:45~13:30 ボディ メイキング	12:45~13:30 ボディ メイキング	12:45~13:30 ボディ メイキング	12:45~13:30 ボディ メイキング	12:45~13:30 ボディ メイキング	13
13	13:40~14:10 PowerWeight 30 磯部	13:10~13:30 ギアトレ Sarry	13:00~13:30 クロール 初級	13:30~14:00 ZUMBA	13:10~13:30 ギアトレ Sarry	13:00~13:30 クロール 初級	13:45~14:15 ボディコンバット 30 磯部	13:10~13:40 初心者 水泳教室 磯部	13:30~14:00 ZUMBA	13:10~13:40 初心者 水泳教室 磯部	13:10~13:40 初心者 水泳教室 磯部	13:10~13:40 初心者 水泳教室 磯部	13:00~13:30 背泳ぎ 初級	13:40~10 10トレ 磯部	13:00~13:30 背泳ぎ 初級	13:40~10 10トレ 磯部	13:00~13:30 背泳ぎ 初級	13:40~10 10トレ 磯部	13:40~10 10トレ 磯部	13
30	13:40~14:10 PowerWeight 30 磯部	13:50~14:20 フィン スイム	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:10~10 10トレ 磯部	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:00~14:20 はじめての 4泳法	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14:00~14:30 お楽しみ エアロ	14
15	14:50~15:35 ハタヨガ Sarry			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※						14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》	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、スライドディスク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)
- 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)

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 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	18:40~19:00 筋トレ教室 磯部	19	
30	19:10~19:40 オリジナルエアロ 初級 磯部			19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	19:10~19:40 ZUMBA	30
20	19:50~20:10 ストレッチ 磯部			19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 磯部	19:40~20:00 キックトレーニング 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		20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 30 磯部	20:20~20:50 ボディコンバット 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		21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21
30	21:15~22:00 ボディ メイキング 磯部	21:15~21:45 フィン スイム		21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ	30
22				21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	21:30~22:00 ZUMBA	22

**2021年 10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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで