

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 磯部			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 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		11:10~10 10トレ 磯部								11:00~11:20 ギアトレ やなぎ										11
30																				30
12																				12
30																				30
13																				13
30																				30
14																				14
30																				30
15																				15
30																				30
16																				16
30																				30

**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...42名 スタジオ2...20名 (密集の回避)

19																				19
30																				30
20																				20
30																				30
21																				21
30																				30
22																				22
30																				30

**2021年 12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

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

内容・時間・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

4泳法内容(選目)  
1:バタフライ 2:背泳ぎ 3:平泳ぎ 4/5:加-ル

●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。  
●祝日は17時までのレッスンスケジュールとなります。

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで