

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			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			10:30~10:50 モーニングレッスン			30	
11	11:00~10:10 10トレ																		11	
30	11:15~12:00 シェイプエアロ 初~中級		11:15~11:45 アクア ビート	11:15~11:45 はじめてエアロ			11:10~11:30 リフレウォーキング		11:10~11:30 ウォータージェット			11:10~11:40 ファイティング アクア			11:10~11:40 フィン スイム			11:10~11:30 ウォータージェット	30	
12	12:10~10:10 10トレ																		12	
30	12:30~13:00 はじめてステップ			12:15~13:00 ボディ コンディション					11:30~12:15 インテグラル ヨガ		11:50~12:20 平泳ぎ 初級		11:30~12:15 フラダンス			11:30~12:15 経絡ストレッチ YOGA		11:50~12:10 アクアトレーニング	12:00~12:30 お楽しみ プログラム	30
13	13:00~13:30 山北		13:00~13:30 クロール 初級	13:15~14:00 ZUMBA			12:50~13:20 PowerWeight 30		13:00~13:30 アクア ビート			13:00~13:45 呼吸ヨガ		13:00~13:30 背泳ぎ 初級		13:00~13:45 ルーシーダットン ダットン・ワイクルー		12:30~13:00 パタフライ&平泳ぎ 初級	13:00~13:45 オリジナルエアロ (45)	13
30	13:40~14:10 PowerWeight 30		13:50~14:20 フィン スイム				13:40~14:25 ボディコンバット 45		13:40~14:25 ボディコンバット 45				13:50~14:20 はじめての 4泳法		13:40~14:10 お楽しみ プログラム			14:40~15:00 ウォータージェット	14:20~14:50 クロール 初中級	30
14	14:30~15:15 ボディバランス 45		14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》	14:30~15:15 オリジナル エアロ																14
30	15:30~10:10 10トレ																			15
15																				15
16																				16
30																				30
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>リフレの新型コロナウイルス 感染予防対策</b></p> <p>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。</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>マスク着用</b> (飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>検温</b></p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>体調確認</b> 発熱 37.5℃以上来館NG</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>手洗い・消毒</b> (衛生管理)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>館内換気</b> (密閉の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>適切な 間隔確保</b> (密接の回避)</p> </div> </div>																		17	
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p><b>大きな声の発声 会話を控える</b> (密接・飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>ハイタッチなど 接触を控える</b> (接触の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>スケジュール 調整</b> (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p><b>抽選対象</b> 定員:スタジオ1...42名 ※配布60~10分前 抽選10分前(ジムカウンター前)</p> </div> </div>																		18	
19	18:40~19:00 ストレッチ			18:40~19:00 筋トレ教室			18:40~19:00 アクティブストレッチ			18:40~19:00 筋トレ教室			18:40~19:00 筋トレ教室							19
30	19:15~20:00 シェイプエアロ			19:15~20:00 HIP HOP			19:10~19:40 はじめてエアロ			19:15~20:00 ZUMBA			19:30~19:50 ストレッチ							30
20	20:10~10:10 TRX			20:15~21:00 ボディコンバット 45			20:10~20:40 トライ ジャンプ			20:15~21:00 ボディコンバット 45			20:30~21:00 クロール 初級							20
30	20:30~21:00 リズム トレーニング		20:30~21:00 パタフライ 初級				20:50~21:10 フォームローラー			21:00~21:45 フィン パドル			21:10~21:40 フィン スイム							30
21	21:15~22:00 ボディ メイキング		21:15~22:00 マスターズ スイム	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ						21:15~22:00 シヴァーナンダ ヨーガ										21
22																				22

**レッスン時間拡大!**  
たっぷり大満足  
今こそ動き出せ!!

さあ、新しい自分へ!  
新・運動習慣をつくるチャンス!  
カラダづくりで大切な『柔軟性』  
『筋力』『持久力』『敏捷性/スピード』  
『平衡性』を高め動けるカラダ  
を手に入れよう!

**エアロの動きを  
楽しみたい方向  
けのクラスです  
♪しっかり動く  
事でダイエット  
にも効果的!!**

**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:パタフライ 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。

**【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

**2022年  
5月**

スポーツクラブ  
**REFRE**  
若松  
タイムスケジュール

最新情報

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで