

10	月 MON			火 TUE			水 WED			金 FRI			土 SAT			日 SUN			10		
	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	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 高橋			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 やなぎ/木原			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ/木原			30		
11		11:00~11:20 アクティブストレッチ 高橋			11:10~11:30 リフレウォーキング 高橋			11:00~11:20 フォームローラー 磯部	11:10~11:30 ウォーターシェイプ やなぎ	11:15~12:00 フラダンス 高橋	11:30~11:50 フォームローラー 高橋		11:00~11:20 筋トレ教室 高橋	11:10~11:40 ファイティング アクア 磯部	11:10~11:40 SSS 磯部			11:10~11:40 トライ ジャンプ 磯部/やなぎ		11	
30	11:30~12:15 シェイプエアロ 初~中級 高橋	11:30~11:50 コアトレ 高橋	11:15~11:45 アクア ビート やなぎ	11:15~11:45 はじめてエアロ 高橋	11:50~12:10 コアトレ 磯部		11:30~12:15 インテグラル ヨガ 高橋		11:40~12:10 クロール/背泳ぎ 初級 やなぎ	12:15~12:45 はじめてエアロ 高橋			12:00~12:20 アクアトレーニング 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	5.12日 オリジナルエアロ やなぎ		30	
12	12:30~13:00 はじめてステップ 高橋		12:30~13:00 初心者 水泳教室 高橋	12:15~13:00 ボディ コンディション 高橋	12:30~13:00 PowerWeight 30 高橋		12:30~13:00 PowerWeight 30 高橋		13:00~13:30 背泳ぎ 初級 堤	12:15~12:45 はじめてエアロ 高橋			12:20~12:40 フォームローラー 高橋	12:30~13:00 フィン スイム 高橋	11:50~12:10 ギアトレ 高橋	12:00~12:20 アクアトレーニング 磯部	12:30~13:00 フィン スイム 高橋	12:00~12:45 お楽しみ プログラム 磯部	19・26日 Power Weight 30 磯部		12
13	13:40~14:10 PowerWeight 30 磯部		13:10~13:30 フォームローラー 高橋	13:10~13:40 クロール 初級 高橋	13:15~14:00 オリジナル エアロ 高橋	13:10~13:40 はじめての 四泳法 高橋	13:20~14:05 ボディコンパット 45 高橋		13:00~13:30 背泳ぎ 初級 堤	13:00~13:45 呼吸ヨガ 高橋			13:00~13:30 クロール 初級 堤	13:00~13:45 YOGA 高橋	13:00~13:45 YOGA 高橋	13:10~13:40 パタフライ&平泳ぎ 初級 高橋	13:00~13:45 ヨガ 高橋	13:00~13:45 ヨガ 高橋	5.12・19日 限定	13:00~13:30 クロール 初中級 高橋	13
14	14:30~15:15 ボディバランス 45 高橋		14:30~15:15 ZUMBA 高橋	14:30~15:15 ZUMBA 高橋	14:05~14:25 TRX初級 高橋				13:50~14:20 フィン スイム 高橋	14:00~14:45 ZUMBA 高橋		1・2週目 パタフライ 3・4週目 平泳ぎ 高橋	13:50~14:20 パタフライ&平泳ぎ 初級 高橋	14:00~14:45 お楽しみ プログラム 高橋	14:00~14:45 お楽しみ プログラム 高橋	14:15~15:00 ZUMBA 高橋	14:15~15:00 ZUMBA 高橋	14:15~15:00 ZUMBA 高橋	13:50~14:10 筋トレ教室 高橋		14
15	15:20~15:40 フォームローラー 磯部		15:20~15:40 フォームローラー 磯部						14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》 高橋	14:30~16:30 水泳 個別指導 《有料》 高橋		14:50~15:10 TRXトレーニング 磯部	14:30~16:00 水泳 個別指導 《有料》 高橋	4日 オリジナルエアロ やなぎ	4日 オリジナルエアロ やなぎ						15
16									16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※ 高橋	16:00~17:30 北九州市 体力向上 プログラム ※対象者限定※ 高橋				11日 ボディコンパット 45 磯部	11日 ボディコンパット 45 磯部						16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>リフレの新型コロナウイルス 感染予防対策</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>マスク着用 (飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>体調確認 発熱 37.5℃以上来館NG</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>手洗い・消毒 (衛生管理)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>館内換気 (密閉の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>適切な 間隔確保 (密接の回避)</p> </div> </div>																		17		
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>大きな声の発声 会話を控える (密接・飛沫の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ハイタッチなど 接触を控える (接触の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>スケジュール 調整 (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>整理券対象 スタジオ1...60分前、スタジオ2...10分前 (ジムカウンター前でレッスン開始前に配布) (密集の回避)</p> </div> </div>																		18		
19	18:40~19:00 ストレッチ 磯部			18:40~19:00 筋トレ教室 木原	18:45~19:30 水泳 個別指導 《有料》 高橋		18:40~19:00 アクティブストレッチ やなぎ			18:40~19:00 筋トレ教室 高橋			18:40~19:00 筋トレ教室 高橋			18:00~18:45 ボディコンパット 45 磯部	18:00~18:45 ボディコンパット 45 磯部	18:00~18:45 ボディコンパット 45 磯部	18:00~18:45 ボディコンパット 45 磯部	18	
20	19:15~19:45 オリジナル エアロ 高橋	19:20~19:40 コアトレ 高橋	19:30~20:00 クロール 初級 高橋	19:15~20:00 HIP HOP 高橋	19:20~19:40 ストレッチ 高橋	19:45~20:15 クロール 初級 高橋	19:15~19:45 エアロサーキット 30 高橋			19:15~20:00 ZUMBA 高橋			19:20~19:40 フォームローラー 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19:00~19:45 アライメント ヨガ 高橋	19	
21	20:00~20:45 ZUMBA 高橋	20:20~20:40 フォームローラー 高橋	20:15~20:45 パタフライ 初級 高橋	20:15~21:00 ボディコンパット 45 高橋	20:00~20:30 PowerWeight 30 高橋	20:30~21:00 パタフライ 初級 高橋	20:00~20:30 PowerWeight 30 高橋			20:15~21:00 ボディコンパット 45 高橋			20:20~20:40 フォームローラー 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20:30~21:00 クロール 初級 高橋	20	
22	21:00~21:45 ボディバランス 45 高橋		21:00~21:45 マスターズ スイム 高橋	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋	21:30~21:50 フィン &パドル 高橋	21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋			21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋			21:15~22:00 姿勢リセット ヨガ 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21:10~21:40 フィン スイム 高橋	21	
23	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>エアロの動きを 楽しみたい方向 への初中級クラ スです♪</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ZUMBAにも 使える♪</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>音楽×筋トレ 引締り効果 抜群だよ♪</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ヨガの基本的な ポーズを呼吸に合 わせていき、普段 使わない全身の筋 肉を動かす事で疲 れや緊張をほくし てくプログラムで す。</p> </div> </div>																		22		

**今が
おすすめ**

免疫あげて感染対策

まずは、生活リズムを整えること！
また、たんぱく質を中心とした食事、
良質な睡眠のとり基礎代謝が下
がらないよう適度な運動に取り組
みましょう！
ポイントは体温の維持！
サウナを活用したり、筋トレを行い
ストレスをためないよう運動で発散
しながら日々の免疫を高めてい
きましょう！

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

整理券対象
プログラム

実施
場所

【基本】4泳法内容(週目)

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

2023年
2月

スポーツクラブ
REFRE
若 松

タイムスケジュール

最新情報