

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 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 岩尾			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			30	
11																				11
30			11:10~11:30 ウォーターシェイプ 岩尾																	30
12																				12
30																				30
13																				13
30																				30
14																				14
30																				30
15																				15
30																				30
16																				16
30																				30
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> <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>検温 体調確認 発熱 37.5℃以上NG</p> <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>手洗い・消毒 (衛生管理)</p> <p>スケジュール 調整 (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>館内換気 (密閉の回避)</p> <p>定員制限・抽選 ※整列15分前、抽選・配布10分前 (密集の回避)</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>適切な 間隔確保 (密接の回避)</p> </div> </div>																			
30																				30
19																				19
30																				30
20																				20
30																				30
21																				21
30																				30
22																				22
30																				30

**事前予約制**

【期間限定】時間:20分 定員:5名

**RTB:リフレトレーニングバイク**

テンポ良い音楽にのせて  
ペダルをこぎダイエット  
効果を狙うプログラムで  
す！短時間で消費カロ  
リーアップ&リフレッ  
シュにGo Toフィット  
ネス♪

今、話題のバ  
イクトレー  
ニング♪フ  
リータイ  
ムはこぎ  
放題!!ご  
希望の方  
はスタ  
ッフへお  
声かけ  
ください  
!!

【8・22日  
限定】  
泳ぎのレ  
ベルア  
ップを  
回り  
たい方  
向きの  
初級  
プログラム  
です!

カラダを機能的に動かす為  
の動作(ファンクショナル  
ムーブ)を中心に簡単な  
トレーニングを行います!

★4泳法内容★

- 1週: バタフライ
- 2週: 背泳ぎ
- 3週: 平泳ぎ
- 4週: クロール
- 5週: クロール

2020年  
**11月**

スポーツクラブ  
**REFRE**  
若松

タイムスケジュール

**内容・時間変更  
プログラム**

**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

- 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。

【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22:45まで