

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	スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry			スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			スタジオ1 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																				17
30																				30

**リフレの新型コロナウイルス
感染予防対策**

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。

マスク着用
(飛沫の回避)

体調確認
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)

定員制限・抽選 ※並列15分前、抽選・配布10分前
スタジオ1...30名 スタジオ2...16名 プール...20~30名
(密集の回避)

施設(ジム・プール・風呂)利用は18:45まで

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

施設(ジム・プール・風呂)利用は22:45まで

**ストレッチ、筋トレを
組み合わせるカラダ、
引き締まったカラダ
を目指すトレーニング
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

**今、知っておきたい筋トレ
をご紹介 & 実践していきま
す!**

**2021年
1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

最新情報