

2026年 シルバーウィーク特別レッスンスケジュール

9/21(月・祝)敬老の日			9/22(火・祝)国民の休日			9/23(水・祝)秋分の日			
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	
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン	2F 11:00~11:20 フォームローラー 大穂	11:40~12:00 ウォーターシェイプ 山本	10:30~10:50 モーニングレッスン	2F 11:00~11:20 筋膜ほぐし 山本	11:30~12:00 初心者 水泳教室 北川	10:30~10:50 モーニングレッスン	2F 11:00~11:20 筋トレ教室 北川	11:30~12:00 初心者 水泳教室 北川	
11:00 大穂			11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級)			11:15~12:00 ZUMBA			11:15~12:00 マイクロ ヨガ
12:00 山北			12:15~12:45 はじめてステップ			12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級)			12:15~13:00 HIP HOP
13:00 山北			13:00~13:45 ボディバランス 45			13:15~14:00 ヨガトレ 45			13:15~13:45 Power Weight 30
14:00 田口			14:10~14:40 Power Weight 30			14:30~14:50 ストレッチ			14:05~14:50 ボディコンバット 45
15:00 山本	大穂	15:10~15:40 クロール 初級	10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業			佐々木	12:50~13:20 平泳ぎ (初級)		
16:00	東	15:50~16:20 背泳ぎ 初級				石原	11:50~12:20 フィン &パドル		
17:00	東					石原			



至 戸屋
至 若戸大橋

イオン若松 高松高校 JR二島駅
八幡自動車学校

北九州市若松区二島2丁目2-14

【営業】

平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木曜 休館日

スポーツ ラブリフレ 検索

TEL 093-791-3370

【公式ホームページ】

【 refre_wakamatsu 】

インストラクターの都合により急遽内容の変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。

◆体験プランのご案内◆

●5回体験(14日間)→ **¥3,000** 税込!

※お一人様1回限り

●1日体験 → **¥2,200** 税込!

今なら **65歳** 以上 **¥550** 税込!

※LINEクーポンが必要になります。
※お一人様1回限り
※身分証明提示をお願いいたします。
※3日間限定価格