

スイミングは、泳力だけじゃない。
体と心を育てるスポーツです。

大きくならろう！

「運動オチ」の子もなんっていません。
運動神経のいい子と呼ばれる子とは、
もともと運動能力が高いわけではなく、
小さい頃から様々な動きをたくさん体験し、
小さな「できた」を脳にいついばい蓄えています。
大切なのは脳や神経回路が発達する幼少期に、
どれだけ質の高い全身運動をさせるかがポイント。
できない子なんていません。
この秋、たくさん「できた!!」と出会うぞ!!

泳力

自信

筋力

肺活量

挑戦

負けん気

粘り強さ

10/28(月)まで

スイミング入会キャンペーン

10・11月生 募集中

特典1

入会金 **0円**

通常 幼児クラス 8,000円
ジュニアクラス 10,000円

特典2

水着・スクールバッグ 2点セット (5,000円相当) プレゼント!

リフレオリジナル

上三川校のみ

創立17周年キャンペーン実施中!

水着・スクールバッグ + スイムキャップの3点 プレゼント! (650円相当)

リフレオリジナル

自治医大本校

タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30		成人		成人	成人	成人
14:15~15:15		幼児	幼児		幼児	幼児
15:20~16:20	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	幼児・1年生	ジュニア
16:25~17:25	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア
17:30~18:30	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	
20:00~21:00		成人	成人	成人	成人	

幼児(3歳~幼稚園年長)、ジュニア(小学生~) ※混雑状況により定員を設けさせて頂いており、ご希望の曜日、時間に沿えない場合がございます。

料金

会員種類	入会金	年会費	月会費
幼児スイミング	8,000円 キャンペーン期間中 0円	5,500円	週1回 6,600円
ジュニアスイミング	10,000円		週2回 7,700円
成人スイミング	10,000円		

※兄弟割引：お二人目以降は月会費が毎月1,100円の割引サービスがございます。※入会時は週1回コースでの受付になります。

ご入会時にご用意頂くもの

入会金 キャンペーン中!

初年度年会費 **5,500円**

初月度月会費 週1回 6,600円
週2回 7,700円

銀行口座番号 及び 通帳届出印

顔写真1枚 3cm×2.5cm スナップ可

指定金融機関 足利銀行・栃木銀行・足利小山信用金庫・郵便局

上三川校

タイムテーブル

時間	月	火	水	木	金	土
11:00~12:00			ベビー		ベビー	
14:30~15:15 (12:55~13:55)	幼児専用	幼児専用	幼児専用	幼児専用	幼児専用	幼児・ジュニア
15:20~16:20 (14:00~15:00)	幼児・ジュニア	幼児・ジュニア	幼児・ジュニア	幼児・ジュニア	幼児・ジュニア	幼児・ジュニア
16:25~17:25 (15:05~16:05)	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア
17:30~18:30 (16:10~17:10)	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア	ジュニア

()内の時間は土曜日のレッスン時間となります。
ベビー(6ヵ月~3歳未満) 幼児(3歳~幼稚園年長) ジュニア(小学生~) ※ベビークラスは親子での入水となります。

料金

会員種類	入会金	年会費	月会費
幼児専用スイミング	5,830円 キャンペーン期間中 0円	3,740円	週1回 4,730円 週2回 6,380円
幼児・ジュニアスイミング			週1回 5,830円 週2回 7,480円
成人スイミング			

※兄弟割引：お二人目以降は月会費が毎月330円の割引サービスがございます。※入会時は週1回コースでの受付になります。

ご入会時にご用意頂くもの

入会金 キャンペーン中!

初年度年会費・保険料 **3,740円**

初月度月会費 週1回 5,830円
週2回 7,480円

銀行口座番号 及び 通帳届出印

顔写真1枚 3cm×2.5cm スナップ可

指定金融機関 足利銀行・栃木銀行

※月~金曜日14:30~15:15クラスは、幼児の体力を考慮した45分間のレッスンになっています。

自分の目的に合わせて様々な運動がリフレで出来るようになっています。

スタジオ

フィットネスルーム

プール

ジャグジー・サウナ

ご自身に合ったレッスンを自由に参加していただけます。仲間と楽しく汗をかいて、ストレス発散にも最適です。

各種21台のウェイトマシンやランニングマシン等を使い、体全体を鍛える、お腹まわりを集中的に鍛える等、目的に合わせてトレーニング出来ます。

プール除菌システム「アクアフリー」で常にグリーンな水質を提供しています。温水プールなので、年間を通じて同じコンディションを保ち、ウォーキング、アクアビクス等のレッスンもご参加いただけます。

トレーニングの後は、お風呂で1日の疲れを癒して下さい。超音波風呂、水風呂、サウナをご用意しております。もちろんお風呂だけの利用も大歓迎です♪

初心者も安心 しっかりサポート

説明会 - 初回利用時 -

初めて利用される方に説明会を行っています。スポーツクラブ初心者で「何をしたいかわからない…」と不安な方も気軽にご相談下さい。

運動実践

使い方を説明しながら、実際にトレーニングマシンやフリーウェイトを使ってみましょう。スタッフがしっかりサポートするのでご安心下さい。

人気! パーソナルトレーニング実施中

最初にカウンセリングを行い目標等を設定し、個人に合ったトレーニングの提供や食生活のアドバイスを行います。マンツーマンで行うので、お一人でのトレーニングに不安な方や、集中してトレーニングを行いたい方は是非ご相談下さい。

パーソナルトレーニング料金表

カウンセリング	約30分 500円	
運動指導	30分 1,000円	50分 1,200円
延長は10分毎に100円になります。	40分 1,100円	60分 1,300円

※60分予約の方は延長は出来ません。
※20:30からの予約は運動指導30分のみとなります。
※初回はカウンセリングになり、2回目以降が運動指導になります。

フリーウェイトコーナー リニューアル!

ダンベルセットを一新! 更に快適にご利用出来るようになりました!

Studio スタジオのオススメレッスン

ZUMBA 皆で楽しく踊ってシェイプアップしていきましょう。

ヨガ 理想の姿勢を手に入れ、ケガのしにくい痩せやすい体を作ります。

コンディショニング 筋力トレーニングとエアロビクスを行い、健康的なボディと引き締まった体を手に入れましょう。

refre スイミングスクール

自治医大本校

TEL.0285-44-7224

〒329-0433 栃木県下野市緑1-3-1

営業時間 月~土 10:00~22:00
日・祝 10:00~19:00

休館日 毎月29・30・31日
1/1・2・3・8/13・14・15

上三川校

TEL.0285-55-0789

〒329-0617 栃木県河内郡上三川町上蒲生2011

営業時間 月・水・金 11:00~20:00
火・木 11:00~20:30
土 11:00~19:30

休館日 日曜・祝日
毎月29・30・31日
1/1・2・3・8/13・14・15

地図

上三川校

上三川小学校

※チラシにある料金表示は全て税込みの料金になります。