

INFORMATION

NEW FACE STAFF



こんにちは。9月からフロントにてお世話になっている鳴島愛菜(なるしまえな)と申します。ヨガを勉強している最中で、インストラクターを目指しています!9月から栃木県に引っ越して来たばかりで、地域のことはまだ知らないことも沢山ありますので、おすすめの場所やお店などありましたら是非教えて下さい!

1月度 タイムテーブル

STUDIO

月	火	水	木	金	土	日
9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ				9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ		
10:30 45分 ボディメンテナンス 阿部	10:30 50分 BBS(ストレッチ) 山田	10:20 50分 ラデンエアロ KATSUE	10:30 45分 サーキット 吉田	10:30 50分 FIT BOX(ボクシング) 田中	10:30 45分 ステップ&サーキット 吉田	10:30 45分 ベーシック 沼尻
11:30 60分 ヨガ 山田	11:30 50分 エアロピクス(中級) 白澤	11:20 50分 ピラティス・ボルドブラ KATSUE	11:30 50分 ZUMBA 沼尻	11:30 45分 ステップ 田中		11:30 30分 ZUMBA 沼尻
		1・3週 ピラティス 2・4週 ボルドブラ	13:30 50分 ストレッチ&筋コン 橋		13:00 45分 BBC(コンディション) 久保	
13:40 50分 ピラティス 白澤	14:00 60分 簡単ヨガ 矢野	14:00 50分 ソフト 石崎	14:30 45分 ソフトステップ 橋	13:30 60分 BBC(コンディション) 菊	14:00 50分 エアロピクス(初・中級) 久保	
14:40 45分 簡単エアロ 白澤		15:00 45分 体幹リセット&ストレッチ 石崎		14:40 50分 からだS-5マッサージ 飯田		15:00 60分 ヨガ Hiromi
18:30 50分 サーキット 菊	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ヨガ Hiromi	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ピラティス 白寄	18:30 60分 ZUMBA 吉田	
19:40 60分 ソウラダンス プロジェクトSO	19:30 50分 ZUMBA 吉田	19:40 50分 ステップ 村山	19:30 50分 エアロピクス(初級) 橋	19:40 50分 エアロピクス(中級) 白澤	19:40 50分 社交ダンス 青柳	

POOL

12:00 30分 ウォーキング スタッフ	12:30 45分 ミットアクア 篠崎	12:00 30分 ウォーキング スタッフ		12:30 45分 アクアピクス 青柳	12:00 30分 ウォーキング スタッフ	
					19:00 30分 ウォーキング スタッフ	

正会員オプションのススメ

意外と知らなかったという人も多い「正会員オプション」。こちらは正会員の方が、成人スイミングスクールを受講すると、通常よりも割安な料金で受講出来るという特典になります。

【正会員オプション料金】

※税込価格

クラス	料金(通常料金⇒オプション料金)
週1回クラス(月4回)	8,250円⇒ 3,000円(5,250円OFF)
週2回クラス(月8回)	9,350円⇒ 3,500円(5,850円OFF)

【成人スイミングクラス表】

時間	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30		○		○	○	○
20:00~21:00		○		○	○	



泳げる方も、これから泳げるようになりたい方も大歓迎です!おしゃべりを交えながら、のんびり楽しくレッスンを行っています。オプションの入会はいつでもできますので、是非ご検討下さい。

編集後記

～お風呂の健康効果～



本編で書ききれなかったお風呂の効果について語ってみたいと思います。入浴というのはそれだけでも健康づくりに役立っています。①温熱作用(体が温まり得られる効能)②静水圧作用(全身に水圧がかかり得られる効能)③浮力作用(体に浮力がかかり得られる効能)④清浄作用(毛穴が開くことで得られる効能)と多岐に渡る効果があります。では最も効果がある入浴方法とは、①就寝の1～2時間前に②お湯の温度は40℃くらいで、肩までつかる全身浴③入浴時間は10分程度がオススメです。寒さが増すこの時期は、血圧の急激な変化で起こる“ヒートショック”には要注意です!

ある研究では14,000人を対象に調査を行ったところ、「入浴回数が週7回」の人たちは「入浴回数が週2回」の人たちに比べて、要介護になる割合が3割低いという結果が出たそうです。健康効果に繋がるので、正しい入浴方法を是非意識してみてください。

会報誌発行の
変更点について

会員様に向けて発行している会報誌ですが、現在は夏号(7/1)と新年号(1/1)の年2回発行しておりますが、本年度より新年号のみ郵送にて発送させていただきます。それに伴いまして『無料優待券』の扱いですが、今までは会報誌に同封して3枚ずつ発行させていただきましたが、今後は新年号と一緒に1年間分の6枚を発行して同封させていただきます。有効期限は12月28日迄となっておりますので、年内にご利用いただけますようお願い致します。有効期限の切れた優待券は無効となり、ご利用できません。また紛失した場合も再発行はしておりませんので、予めご了承下さいませ。

年間カレンダーを同封いたします

新年号会報に「2024年リフレ年間カレンダー」を同封しております。営業時間、休館日等をご確認ください。

新年は1月4日(木)より営業いたします



スポーツアベニューリフレ 新年号

〒329-0433 栃木県下野市緑1-3-1 TEL.0285-44-7224 FAX.0285-44-7273



January 2024 NO.94 News of re-fre

令和6年 新年号

1月1日発行

編集・発行 リフレ総務
栃木県下野市緑1-3-1 TEL 0285-44-7224

新年あけまして
おめでとうございます

旧年中におきましては、新型コロナウイルスは「5類感染症」に移行して、一つの区切りとなりましたが、世界情勢を見るとロシアのウクライナ侵攻に始まり、世界の各地で起きている紛争の影響により、円安・持続的な物価の高騰により日常生活に多大なる影響が出てまいりました。リフレでも不本意ながら2度目となる会費の値上げをせざるを得ない状況になり、会員様のご負担が大きくなってしまいましたが、そのような中でも会員の皆様のご愛顧を受け、リフレも創業34周年目を迎えることができ厚く御礼を申し上げます。今後も地域に根ざして会員の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただければと思います。どうぞ本年も宜しく願い申し上げます。会員の皆様にとって幸せ溢れる一年でありますようお祈り致します。スタッフ一同

特集

リフレのお風呂で
水道・光熱費を削減!
筋肉の重要性
定期連載 ランニング特集
血圧について
血糖値、気にしてますか

NEW FACE STAFF

サウナ プチリニューアル
正会員オプションのススメ
会報誌発行の変更点について
年間カレンダーを同封いたします

New Year
紹介キャンペーン!!

期間中ご入会の方

特典1

入会金

通常40,000円(税込)を

期間中ご入会の方

特典2

1月分の
月会費

受付期間 1月4日(木)～28日(日) 受付時間 11:00～20:00 ※日曜日・祝日は17:00まで

Let's Try
New Challenge!!



フィットネスで健康づくりをすることは、世界共通の文化となっています。新年を迎え新しく何かにチャレンジしようとしているお知り合いの方、スポーツクラブにご興味があるお知り合いの方いらっしゃいませんか?是非リフレをご紹介下さい!

ご紹介していただいた方が「正会員」でご入会されましたら、紹介のお礼にご紹介された会員様には「月会費1ヵ月無料」の特典をご用意しております。さらにご紹介されて入会された方は、「月会費2月分会費が半額!」つまり紹介キャンペーンで入会した方は、「1.5ヵ月分の会費が無料!」になります。早く入るほど無料期間が長くなるので、興味がある方は是非お勧めしてみてください。

紹介特典の受け方

ご紹介した方が入会する際に、入会申込書の「紹介者氏名」の欄にお名前をご記入していただくのが条件になります。