

月 MON			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30 スタジオ1 10:30~10:50 モーニングレッスン			
11:00 宮原			
11:00~11:40 ダンス トレーニング		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 リフレウォーキング
12:00 宮原		白石	磯部
11:50~12:20 骨盤リセット			12:00~12:30 ファイティングアーク
12:30~13:15 シェイプ ステップ		12:45~13:15 トレーニング 教室	12:45~13:15 超初心者 水泳教室
13:00 森吉 あゆみ	磯部	上本	
13:30~14:15 太極拳	13:40~14:10 スモールボール		13:30~14:15 クロール
14:00 坂戸 洋子	城山		上本
14:30~15:00 はじめてエアロ	14:30~15:15 アロマ ヨガ		14:30~15:15 バタフライ
15:00 城山	川久保 峰子	15:10~15:30 TRX	上本
15:40~16:10 ボディ コンディショニング		磯部	
16:00 上本		16:30~16:50 バランスディスク	
17:00		17:10~17:30 TRX	磯部
18:00			
18:40~19:00 ストレッチボール	森吉 あゆみ		
19:00		19:10~19:30 ボディメイク	
19:45~20:15 Power Weight	19:40~20:40 ピラティス	19:50~20:10 オムニア	20:00~20:20 リフレウォーキング
磯部		森吉 あゆみ	城山
20:30~21:15 ファット バーニング	AKI	20:30~20:50 ウエストシェイプ	20:30~21:15 平泳ぎ
森吉 あゆみ	21:00~21:45 ハタフロー ヨガ	21:00~21:20 TRXサーキット	城山
21:30~22:00 ボディコンバット 30	AKI		21:30~22:00 スイム トレーニング
22:00 磯部			城山
23:00			

ダンス初心者の方にもオススメ!  
リズムに合わせてカラダを動かします!!

火 TUE			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス			
森吉 あゆみ		11:00~11:20 ストレッチ	
11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオチャレンジ		11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:30~13:15 コアサイズ		12:15~13:00 クロール(初級)	
12:30~13:15 コアサイズ		12:30~12:50 TRX	
13:00~13:20 バランスディスク		13:15~13:45 フィンスイム	
13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:00 はじめてステップ		14:10~14:30 水中体操
14:00 緒方 歩美	森吉 あゆみ		14:40~15:00 ウォーターシェイプ
14:30~15:15 ZUMBA		14:30~14:50 オムニア	15:00~15:20 ウエストシェイプ
15:00 西ヶ開 敦子		15:30~16:30 太極拳	
15:30~16:30 太極拳			16:10~16:30 TRX
16:00 江島 久恵		16:40~17:00 アロマストレッチ	
17:00		17:10~17:30 バランスボール	
18:00		18:30~18:50 ストレッチ	
19:00		19:00~19:20 TRX	
19:15~20:00 エアロ マジック	19:30~20:00 SSS	19:40~20:00 オムニア	19:40~20:00 アクアヌードル
20:10~20:40 ZUMBA	20:10~20:40 トレーニング教室	20:10~20:40 フィンスイム	
21:00~21:45 シェイプ ステップ	20:45~21:45 ジャズ ダンス	20:50~21:20 AQUA ZUMBA	
22:00 城山	大石 素子		
23:00			

季節のアロマを  
使用します。  
リラックス効果で  
身体を整えます。

水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン			
城山			
11:15~11:45 はじめてステップ	11:15~12:15 ダンスサブ レッスン		
12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	12:20~12:40 TRX	12:00~12:45 四泳法スキル
12:45~13:30 リトモス	12:50~13:20 トレーニング教室		13:00~13:30 背泳ぎ
13:40~14:10 ボディメイク	13:40~14:25 アロマ ヨガ	14:00~14:20 ウエストシェイプ	13:45~14:30 スイム トレーニング
14:35~15:20 エアロ マジック	川久保 峰子		14:40~15:00 アクアヌードル
15:00~15:20 スモールボール	15:00~15:20 スモールボール		
15:30~16:15 ボディ コンディショニング	15:30~16:15 ボディ コンディショニング		16:00~16:20 TRX
16:30~16:50 ストレッチ	16:30~16:50 ストレッチ		
17:10~17:30 オムニア			
18:45~19:15 アロマストレッチ			
19:30~20:15 リトモス	19:30~20:00 はじめてエアロ	19:40~20:00 ボディメイク	20:00~20:20 ウォーターシェイプ
20:20~21:00 リラククス ヨガ	20:20~21:00 リラククス ヨガ	20:30~20:50 ストレッチ	20:30~21:00 クロール(初級)
21:15~22:00 ボディコンバット 45	21:15~21:45 ファット バーニング	21:40~22:00 オムニア	21:10~21:55 バタフライ
22:00 上本			
23:00			

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン			
白石			
11:10~11:55 ZUMBA		11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 アクアヌードル
12:00 大庭 めぐみ	12:00~12:30 はじめてエアロ		11:50~12:20 アクアビート
12:15~13:15 フラダンス	江島 久恵		12:40~13:10 フィンスイム
13:00 宮部 真理子	12:45~13:15 ダンストレーニング		13:30~14:00 平泳ぎ
13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット		14:15~15:00 はじめての 四泳法
14:00 森吉 あゆみ	宮原	14:30~14:50 TRX	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
14:30~15:15 ロコモ ヨガ		15:00~15:20 ウエストシェイプ	
15:00 緒方 歩美		15:40~16:00 トレーニング教室	
15:30~16:00 リトモス		16:10~16:30 オムニア	
16:00 福澤 明子			
16:10~16:40 ボルド・ブラ			
17:00 福澤 明子		17:10~17:30 フォームローラー	
18:00		17:30~17:50 バランスボール	
18:30~18:50 ストレッチ		18:00~18:45 ダンス トレーニング	
19:00 新村		18:30~18:50 TRX	
19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		19:50~20:20 超初心者 水泳教室
20:00 宮原	城山	20:10~20:30 TRX	20:30~21:15 クロール
20:15~21:00 シェイプ エアロ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		
21:00 城山	谷口 潤子	21:10~21:30 オムニア	
21:20~21:50 ZUMBA		21:40~22:00 TRX	
22:00 城山			
23:00			

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン			
上本			
11:15~12:00 シェイプ エアロ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 TRX	11:10~11:30 水中体操
12:15~13:00 HIP HOP	12:40~13:00 フォームローラー		11:45~12:30 スイム トレーニング
13:15~14:00 ボディ コンディショニング	13:15~14:00 ボディ コンディショニング		12:45~13:15 スタート& ターン
14:15~15:00 エンジョイ エアロ	14:15~15:00 エンジョイ エアロ		14:10~14:30 アクアヌードル
15:10~15:30 ウエストシェイプ	15:10~15:30 ウエストシェイプ		14:40~15:00 ウォーターシェイプ
15:40~16:00 TRX	15:40~16:00 TRX		
17:30~17:50 バランスボール			
18:00~18:45 エンジョイ ステップ	18:00~18:45 ダンス トレーニング		
19:00~19:45 ボディコンバット 45			
20:00 上本			

6日: スタート  
20・27日: ターン

【8月 四泳法レッスン】

- バタフライ 3・5日
- 背泳ぎ 10・17日
- 平泳ぎ 19・24日
- クロール 26・31日



日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート			
谷口 潤子			11:30~12:00 超初心者 水泳教室
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ		12:10~12:30 オムニア	12:15~12:45 クロール(初級)
13:00~13:30 Power Weight			13:00~13:20 リフレウォーキング
13:45~14:30 週替わり レッスン		14:00~14:20 TRX	13:30~14:00 フィンスイム
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ	14:45~15:30 シェイプ エアロ	15:00~15:20 ウエストシェイプ	14:00~14:20 TRX
16:00~16:45 ボディコンバット 45		15:30~15:50 TRXサーキット	16:10~16:30 チューブトレーニング
17:00~17:20 トレーニング教室			17:00~17:45 マスターズ 練習会

- ①リトモス(福田)
- ②お盆休み
- ③エアロマジック(上本)
- ④ZUMBA(麻植)

- 安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は、担当者に申し出てください。
- 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。
- ジムプログラムは予告なく変更する場合がございます。
- 祝日は17時までのスケジュールとなります。

**8月タイムスケジュール**

**REFRE**  
スポーツクラブ  
新宮

粕屋郡新宮町上府北2丁目6番3号  
TEL(092)940-5454

【営業時間】  
月火水金 10:00~23:00  
土 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~19:00  
木曜 休館・メンテナンス日