

月 MON				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニングレッスン				
11:10~11:40 ダンス トレーニング				
11:50~12:20 骨盤リセット				
12:30~13:15 シェイプ ステップ				
13:30~14:30 太極拳	13:40~14:10 スモールボール			
14:45~15:15 はじめてエアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ			
15:40~16:10 ボディ コンディショニング				
17:10~17:30 TRX				
18:40~19:00 ストレッチボール				
19:10~19:30 ボディメイク				
19:40~20:40 Power Weight	ピラティス			
20:30~21:15 ファット バーニング				
21:30~22:00 ボディコンバット 30				

火 TUE				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:30 ピラティス				
11:45~12:15 Power Weight	スタジオチャレンジ			
12:30~13:15 コアサイズ				
13:30~14:15 ロコモ ヨガ				
14:30~15:15 ZUMBA				
15:30~16:30 太極拳				
16:40~17:00 アロマストレッチ				
17:10~17:30 バランスボール				
18:30~18:50 ストレッチ				
19:00~19:20 TRX				
19:30~20:00 エアロ マジック				
20:10~20:40 ZUMBA				
21:00~21:45 シェイプ ステップ				

水 WED				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニングレッスン				
11:15~11:45 はじめてステップ	ダンスフル レッスン			
12:00~12:30 ボディコンバット 30				
12:45~13:30 リトモス				
13:40~14:10 ボディメイク	アロマ ヨガ			
14:35~15:20 エアロ マジック				
15:30~16:15 ボディ コンディショニング				
16:30~16:50 オムニア				
17:10~17:30 ストレッチ				
18:45~19:15 アロマストレッチ				
19:30~20:15 リトモス				
20:30~21:00 Power Weight				
21:15~22:00 ボディコンバット 45				

金 FRI				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニングレッスン				
11:10~11:55 ZUMBA				
12:15~13:15 フラダンス				
13:30~14:15 シェイプ エアロ				
14:30~15:15 ロコモ ヨガ				
15:30~16:00 リトモス				
16:10~16:40 ボルド・ブラ				
17:10~17:30 フォームローラー				
18:30~18:50 ストレッチ				
19:15~20:00 ENJOY DANCE				
20:15~21:00 シェイプ エアロ				
21:20~21:50 ZUMBA				

土 SAT				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニングレッスン				
11:15~12:00 シェイプ ステップ				
12:15~13:00 HIP HOP				
13:15~14:00 ボディ コンディショニング				
14:15~15:00 エンジョイ エアロ				
15:10~15:30 ウエストシェイプ				
17:30~17:50 バランスボール				
18:00~18:45 エンジョイ ステップ				
19:00~19:45 ボディコンバット 45				

日 SUN				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
11:00~12:00 ギアビート				
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ				
13:00~13:30 Power Weight				
13:45~14:30 選替わり レッスン				
14:45~15:45 ベシック ハタヨガ				
16:00~16:45 ボディコンバット 45				
17:00~17:20 トレーニング教室				

1・8日・スタート
15・22日・ターン

ハニーズ
ダンススクール
(第1・2・3週目)

子供会員募集♪

【10月 四泳法レッスン】

- バタフライ 5・7日
- 背泳ぎ 12・14日
- 平泳ぎ 19・21日
- クロール 26・28日

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。

内容・時間 変更箇所

- 運動初心者の方オススメ
- 不安・悩み・迷いを解消
- 脂肪燃焼したい方オススメ

10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