

月 MON			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン 宮原 望	スタジオ2	ジム	プール
11:10~11:40 ダンス トレーニング 宮原 望	11:10~11:40 カラダ活き活き	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 水中体操
11:50~12:10 トライジャンプ 上本	11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	西藤	土屋
12:30~13:15 シェイプ ステップ 上本	12:45~13:15 基礎トレ 榊原 みか	西藤	土屋
13:30~14:30 太極拳 上本	13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか	西藤	土屋
14:40~15:25 シェイプ エアロ 榊原 みか	14:40~15:25 アロマ ヨガ 榊原 みか	西藤	土屋
16:00~16:50 キッズ 体操教室 (4~6歳) 西藤/加藤	15:40~16:10 ボディ コンディショニング 加藤	西藤	土屋
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 (小学生) Kids	17:40~18:00 カラダ活き活き 榊原 みか	西藤	土屋
19:15~20:00 リトモス 加藤	19:20~20:05 ピラティス 加藤/岸川	西藤	土屋
20:15~21:00 フローヨガ 福澤 明子	20:30~21:00 はじめてエアロ 森吉 あゆみ	西藤	土屋
21:15~22:00 シェイプ ステップ 加藤	21:15~21:35 オムニア 岸川/松隈	西藤	土屋

2ヶ月間限定!!
正座・開脚が出来ないのが
出来るようになる!!

四泳法種目
6日:バタフライ
13日:背泳ぎ
20日:平泳ぎ
27日:クロール

カラダを劇的に変えたい方オススメ。
筋力UP・カラダが柔らかくなる。

火 TUE			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス 森吉 あゆみ	スタジオ2	ジム	プール
11:45~12:15 Power Weight 上本/土屋	11:45~12:15 スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ	11:40~11:50 ストレッチ 西藤	11:30~12:00 フィンスイム 城山
12:30~13:15 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 はじめてステップ 森吉 あゆみ	12:40~13:00 TRX 土屋	12:15~12:45 超初心者 水泳教室 城山
13:30~14:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス 谷口 潤子	14:00~14:15 トライジャンプ入門 土屋	14:00~14:20 水中体操 上本
14:30~15:15 ZUMBA 江島 久恵	14:30~15:15 ボディバランス 45 西藤	15:00~15:20 お腹スッキリ 西藤	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 上本
16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids	16:10~16:30 TRX 加藤	17:00~17:20 リフレッシュ 松隈
19:15~20:00 エアロ マジック さやか	19:10~19:40 基礎トレ (期間限定) 支配人	19:10~19:30 オムニア 岸川/上本	17:30~18:00 はじめて クロール 松隈
20:10~20:40 ZUMBA さやか	20:45~21:45 ジャズ ダンス 加藤	20:20~20:40 TRX 上本	19:50~20:35 個人メドレー 泳ごう♪ 支配人/松隈
21:30~22:00 ボディコンバット 30 加藤	21:30~22:00 ボディコンバット 30 大石 素子	21:30~21:50 お腹スッキリ 松隈/岸川	21:15~21:45 AQUA ZUMBA さやか

5名限定

水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン 加藤	スタジオ2	ジム	プール
11:15~11:45 はじめてステップ 城山	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 TRX 加藤	12:00~12:20 ヨガストレッチ 中田
12:00~12:30 ボディコンバット 30 加藤/上本	12:00~12:20 ヨガストレッチ 30 加藤/上本	12:45~13:30 リトモス 上本	12:40~12:55 トライジャンプ入門 西藤
13:40~14:10 ボディ コンディショニング 福田 扶美佳	13:40~14:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子	14:35~15:20 エアロ マジック 上本	12:50~13:20 カラダ 活き活き 上本
15:00~15:20 スモールボール 上本	15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵	15:40~16:00 お腹スッキリ 榊木	13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ 城山
18:10~18:40 トライジャンプ 城山	18:45~19:15 アロマストレッチ 榊原 みか	19:30~20:15 リトモス 榊原 みか	15:00~15:20 オムニア 西藤
19:30~20:15 リトモス 野間口 順子	20:20~21:00 リラックス ヨガ 久保 倫子	21:15~22:00 ボディコンバット 45 上本	15:40~16:00 お腹スッキリ 榊木

①エアロマジック(加藤)
②ZUMBA(城山)
③リトモス(福田)
④SSS(上本)

金 FRI			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 土屋	スタジオ2	ジム	プール
11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:20~11:40 TRX 土屋	11:20~11:40 アクアヌードル 松隈	11:20~11:40 アクアヌードル 松隈
12:15~13:15 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 はじめてエアロ 江島 久恵	12:00~12:20 カラダ活き活き 土屋	12:00~12:20 平泳ぎ 松隈
13:30~14:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	12:45~13:15 ダンストレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ストレッチボール 森吉 あゆみ	12:40~13:10 アクアビート 城山
14:30~15:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	14:30~14:50 TRX 宮原 望	13:30~14:15 背泳ぎ 城山
15:30~15:50 トライジャンプ 加藤	15:30~16:00 はじめてエアロ 福澤 明子	15:00~15:20 お腹スッキリ 宮原 望	14:25~14:55 フィンスイム 城山
16:10~17:00 キッズ 体操教室 (4~6歳) Kids	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ 福澤 明子	17:10~17:30 オムニア 加藤	15:00~16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
19:15~20:00 ENJOY DANCE 宮原 望	19:30~20:00 はじめてステップ 城山	20:10~20:30 TRX 宮原 望	18:30~18:50 ストレッチ 榊木
20:15~21:00 シェイプ エアロ 城山	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ 谷口 潤子	21:10~21:30 オムニア 加藤	19:00~19:20 お腹スッキリ 榊木
21:15~22:00 ZUMBA 城山		21:40~22:00 TRX 加藤	21:10~21:55 はじめて クロール 荒川 亮介

土 SAT			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 上本	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 シェイプ ステップ 城山	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:30~11:50 オムニア 土屋	11:10~11:30 リフレッシュ 加藤
12:15~13:00 HIP HOP 猪原 裕貴	12:10~12:30 TRX 上本	12:40~13:00 ストレッチボール 西藤/上本	11:40~12:00 ウォーターシェイプ 加藤
13:15~14:00 ボディ コンディショニング 上本	13:10~13:40 スタート & ターン 城山	14:20~14:40 オムニア 西藤	12:15~13:00 スイム トレーニング 城山
14:15~15:00 エンジョイ エアロ 城山	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids	15:10~15:30 お腹スッキリ 加藤	13:10~13:40 スタート & ターン 城山
18:15~18:45 トライジャンプ 上本/松隈	18:00~18:45 ダンス トレーニング 道 健太郎	15:40~16:00 TRX 加藤	14:20~14:40 アクアヌードル 松隈
19:00~19:45 エンジョイ ステップ 上本	19:00~19:45 ボディバランス 45 松隈		14:50~15:20 はじめて クロール 松隈

4・11日:スタート
18・25日:ターン

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
スタジオ1 11:00~12:00 ギアビート 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	プール
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ 谷口 潤子	11:10~11:30 リフレッシュ 加藤	11:30~11:50 オムニア 土屋	11:30~12:00 超初心者 水泳教室 榊木
13:00~13:30 Power Weight 担当交替わり 榊原 みか	12:10~12:30 ヨガ オムニア 上本	12:10~12:30 オムニア 上本	12:15~13:00 クロール 松隈/城山
14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ AKI	14:45~15:30 シェイプ エアロ 山本 裕子	15:00~15:20 お腹スッキリ 上本/城山	13:10~13:30 リフレッシュ 松隈/城山
16:00~16:45 ボディコンバット 45 加藤/上本	15:30~15:50 TRXサーキット 上本/城山	16:10~16:30 ストレッチ 松隈/城山	

●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、担当者にお申し出ください。
●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。

11月タイムスケジュール

REFRE
スポーツクラブ

糟屋郡新宮町上府北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 休館・メンテナンス

新宮

内容・時間 変更箇所

やさしいレッスン

Kids' ジュニアスクール

脂肪燃焼レッスン