

		月 MON				火 TUE				水 WED			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン					スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00	宮原 望							10:45~11:15 カラダ活き活き		スタジオ2 11:10~11:55 ダンサブル レッスン			
11:15~12:00	エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング		11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ				11:15~11:45 はじめてステップ		11:20~11:40 TRX	
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット		11:50~12:20 オムニア サーキット	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 スタジオチャレンジ		11:45~12:15 オムニア サーキット	11:45~12:05 リフレワーク	12:00~12:30 ポディコンバット 30	谷口 潤子	12:00~12:30 カラダ 活き活き	12:00~12:30 アクアビート
12:15~12:45	ヨガストレッチ	宮原 望			12:30~13:00 超初心者 水泳教室	森吉 あゆみ			12:15~12:45 ワンポイント スイム	12:45~13:30 リトモス			
13:00	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 お腹スッキリ			13:15~14:00 はじめての 四泳法	コアサイズ		12:30~13:00 はじめてステップ	12:40~13:00 TRX	13:00~13:45 はじめて クロール			
14:00	太極拳	13:30~14:00 スモールボール		13:30~13:50 TRX		西ヶ開 敦子		13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス		14:00~14:20 水中体操	13:40~14:25 アロマ ヨガ	14:00~14:20 かんたん筋トレ	12:50~13:10 ヨガストレッチ
15:00	14:55~15:40 シェイプ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ		15:00~15:30 オムニア サーキット	5月 四泳法 背泳ぎ	14:30~15:15 ZUMBA		14:30~15:00 はじめて エアロ	15:10~15:30 お腹スッキリ	14:35~15:20 エンジョイ エアロ	15:00~15:20 スモールボール	14:15~15:00 スイム トレーニング	
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	川久保 峰子			15:50~16:35 水泳教室	15:30~16:30 太極舞		16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	16:10~16:30 TRX	15:30~16:15 ポディケア	15:30~16:15 お腹スッキリ	15:30~15:50 オムニア	13:20~13:50 水泳教室
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室			17:10~17:30 TRX		17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)		17:00~17:20 ストレッチ	17:00~17:20 ストレッチ	17:30~17:50 TRX	16:00~16:20 お腹スッキリ	16:00~16:20 お腹スッキリ	17:00~17:20 ストレッチ
18:00				17:40~18:00 カラダ活き活き				18:40~19:00 TRX	18:40~19:00 TRX	19:30~20:15 リトモス	18:50~19:10 ストレッチボール	19:30~20:00 TRX	19:30~20:10 はじめて バタフライ
19:00		18:50~19:10 ストレッチボール			夏までに肉体改造!!! 最近筋トレがマンネリ化してきた 方にオススメです。 ウェイトコーナーにて実施。			19:20~19:50 オムニア サーキット	19:20~19:50 オムニア サーキット	19:30~20:15 リトモス	19:20~20:05 ピラティス	19:40~20:00 TRX	19:30~20:10 はじめて バタフライ
20:00	福澤 明子	森吉 あゆみ		20:10~20:30 TRX		20:30~21:20 ZUMBA		20:00~20:20 TRX	20:00~20:45 はじめて クロール	20:15~21:00 フロ-ヨガ	20:30~21:00 はじめてエアロ	20:20~20:40 お腹スッキリ	20:20~21:00 平泳ぎ
21:00	福澤 明子	森吉 あゆみ		20:40~21:10 オムニア サーキット	20:20~21:00 四泳法スキル	21:30~22:00 ボディ メイキング		20:45~21:45 ジャズ ダンス	21:00~21:20 アクアヌードル	21:20~21:50 シェイプ ステップ	21:20~21:50 ファット バーニング	21:15~22:00 スイム トレーニング	21:15~22:00 スイム トレーニング
22:00	城山	岸川/江藤		21:20~21:40 ストレッチ	21:15~21:45 フィンスイム	21:30~22:00 ボディ メイキング		21:30~21:50 オムニア	21:30~21:50 オムニア				
23:00		岸川/江藤											

		金 FRI			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン				
11:00	11:10~11:55 ZUMBA			11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 ワンポイント スイム
12:00	12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ		12:00~12:20 カラダ活き活き	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	濱田 ゆかり	12:45~13:15 ダンストレーニング		13:00~13:20 ストレッチ	12:45~13:15 アクアビート
14:00	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット			13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	14:30~15:15 ロコモ ヨガ	14:30~14:50 TRX		14:30~14:50 TRX	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	15:30~16:00 はじめてエアロ		15:00~15:20 お腹スッキリ	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRX			
18:00				18:30~18:50 ストレッチ	
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		19:00~19:20 お腹スッキリ	
20:00	20:15~20:45 トライジャンプ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		20:10~20:30 TRX	19:50~20:20 はじめて 四泳法
21:00	21:00~21:45 ポディコンバット 45	谷口 潤子		21:20~21:40 オムニア	20:30~21:00 ワンポイント スイム
22:00					21:10~21:55 バタフライ
23:00					荒川 亮介

		土 SAT			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン				
11:00	11:15~12:00 シェイプ ステップ			11:20~11:40 TRX	11:15~12:00 アライメント ヨガ
12:00	12:15~13:00 HIP HOP	12:00~12:30 はじめてエアロ		12:00~12:20 カラダ活き活き	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	13:15~14:00 ピラティス	12:45~13:15 ダンストレーニング		13:00~13:20 ストレッチ	12:45~13:15 アクアビート
14:00	14:15~15:00 エアロ マジック	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)			13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	15:30~16:00 トライジャンプ	15:30~16:00 はじめてエアロ		15:00~15:20 お腹スッキリ	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRX			
18:00				17:30~17:50 Power Weight	
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		18:00~18:45 ダンス トレーニング	
20:00	20:15~20:45 トライジャンプ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		18:30~18:50 TRX	
21:00	21:00~21:45 ポディコンバット 45	谷口 潤子		19:00~19:20 お腹スッキリ	
22:00					
23:00					

		日 SUN			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン				
11:00	11:00~12:00 ギアビート			11:00~11:20 TRX	
12:00	12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ		12:00~12:20 カラダ活き活き	12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ
13:00	13:00~13:30 Power Weight	12:45~13:15 ダンストレーニング		13:00~13:20 ストレッチ	12:45~13:15 アクアビート
14:00	14:15~15:00 エアロ マジック	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)			13:30~14:15 平泳ぎ
15:00	15:30~16:00 トライジャンプ	15:30~16:00 はじめてエアロ		15:00~15:20 お腹スッキリ	14:30~14:50 フィンスイム
16:00	16:00~17:00 ジュニア 体操教室	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 TRX			
18:00				17:30~17:50 Power Weight	
19:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ		18:00~18:45 ダンス トレーニング	
20:00	20:15~20:45 トライジャンプ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		18:30~18:50 TRX	
21:00	21:00~21:45 ポディコンバット 45	谷口 潤子		19:00~19:20 お腹スッキリ	
22:00					
23:00					

内容・時間 変更箇所

やさしいレッスン

ジュニアスクール

脂肪燃焼レッスン

### 5月タイムスケジュール

●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。

**REFRE** スポーツクラブ

新宮

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