

	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 ストレッチ 宮原 望				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木			
11:00	11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:20~11:40 水中体操 加倉井	11:20~11:30 10トレ 藤井	11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI			11:20~11:50 SSS YUKI	11:10~11:40 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00	12:00~12:30 骨盤リセット 宮原 望			12:00~12:30 はじめて クロール 加倉井	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:30 バランス ボール YUKI			12:10~12:40 リフレワークキング 小田切	12:00~12:45 ゆる癒ヨガ YUKI		
13:00	12:40~13:10 ボディメイキング YUKI			12:45~13:15 はじめて 背泳ぎ 加倉井	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井			12:20~12:50 はじめて パタフライ 小田切			12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:30~14:00 エンジョイ エアロ 松岡 孝			13:30~14:00 ファイティング アクア 加倉井	13:40~14:10 ギアビート30 谷口 潤子	14:00~14:20 ストレッチ 小田切			13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳			13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江
15:00	14:45~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子	14:10~14:30 RTB 前田			14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	14:40~15:00 オムニア 小田切			13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:20~14:40 RTB 小田切/YUKI		14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
16:00		15:40~15:50 TRX 笠木			15:35~16:05 Power Weight 前田	15:40~16:00 ストレッチ YUKI			15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ		15:30~15:40 TRX 青野	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井				16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'	17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'			15:50~16:20 ボディ コンディショニング YUKI			17:00~17:20 筋膜リリース 青野
18:00		18:20~18:30 TRX 小田切							17:00~17:40 かんたん筋トレ 前田			
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール 笠木							19:00~19:20 筋膜リリース 青野			
20:00		19:30~20:00 リトモス 福澤 明子			19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香	19:50~20:10 RTB 前田			19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	20:00~20:20 RTB 前田		20:00~20:30 背泳ぎ 青野
21:00	20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:20 TRX 加倉井			20:20~20:50 ZUMBA 早弥香	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子			20:30~21:00 ZUMBA 山下			20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
22:00	21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井	21:00~21:20 RTB 花田			21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI	21:10~21:20 TRX 岸川			21:20~21:50 ボディ コンバット30 山下			21:30~22:00 スタート&ターン 青野
23:00		21:30~21:50 ストレッチ 花田										

**1月・2月限定**  
**【完全予約制】時間20分 定員7名**  
**RTB：リフレトレーニングバイク**  
  
 テンポ良い音楽にのせて  
 ペダルをこぎダイエット効果を  
 狙うプログラムです。  
 短時間で消費カロリーアップ！  
 ストレス発散にもおすすめ。

	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 ストレッチ 藤井			
11:00	11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:10~11:40 コア コンディショニング YUKI		11:30~12:00 はじめて クロール 小田切
12:00	12:10~12:55 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 はじめて エアロ 江島 久恵		12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ 小田切
13:00	13:20~13:50 ボディ コンバット30 加倉井	13:05~13:15 10トレ 藤井		13:00~13:30 四泳法スキル 小田切
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:00~14:20 ボディコンディショニング 藤井		13:45~14:05 アクアヌードル YUKI/小田切
15:00	16:00~16:20 トライジャンプ YUKI	14:40~15:00 RTB 小田切		
16:00		15:30~15:50 バランスボール 笠木		16:10~16:30 筋膜リリース 笠木
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森田			16:40~17:00 オムニア YUKI
18:00		18:30~18:50 ストレッチ 笠木		
19:00		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望		20:00~20:30 初心者水泳教室 岸川/前田
20:00	20:20~20:50 SSS 加倉井	20:40~21:00 RTB 前田/大津		20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介
21:00	21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井	21:10~21:30 ストレッチ 前田		21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介
22:00				
23:00				

	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 ストレッチ YUKI			
11:00	11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:20~11:40 RTB YUKI/小田切		
12:00	12:30~13:00 Power Weight 前田	12:40~13:00 バランスボール YUKI		12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江
13:00	13:20~13:50 シェイプ ステップ YUKI	13:10~13:30 ストレッチ 前田/小田切		13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江
14:00	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' YUKI	14:00~14:45 ボディケア YUKI		14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江
15:00	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' YUKI	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'		15:00~15:10 TRX YUKI
16:00	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids' YUKI	17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎		15:30~15:50 お腹スッキリ YUKI
17:00		18:10~18:40 背骨 コンディショニング 山下		17:00~17:10 10トレ 青野/前田
18:00		18:20~18:40 RTB 前田/花田		17:30~17:50 ストレッチ 前田/Juuna
19:00		19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下		

	日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:40~11:00 モーニングストレッチ 前田			
11:00	11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
12:00	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:20~12:40 RTB sarry/花田		12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:00	13:00~13:30 Power Weight 前田	10.24日 ボディ コンディショニング 前田		13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:00	13:50~14:20 隔週レッスン AKI	17日~31日 シェイプエアロ Sarry		14:10~14:30 ストレッチ Junna
15:00	14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI	15:10~15:30 RTB sarry/前田		15:40~15:50 TRX sarry/大津
16:00	16:00~16:30 ZUMBA EMI			

●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。

**内容・時間 変更箇所** **脂肪燃焼レッスン**  
**やさしいレッスン** **10分間トレーニング**

**1月タイムスケジュール**

**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  
 木 休館・メンテナンス

**【コロナウイルス対策】**

- ・窓開け換気
- ・レッスン人数制限
- ・アルコール除菌
- ・隣人との間隔を2メートルあける
- ・マスク着用
- ・間近での会話・発声を控える

ご協力お願い致します

長めのタオルを  
お持ちください。

**【レッスン人数制限】**

- ・第一スタジオ 35名
- ・第二スタジオ 15名
- ・TRX 6名
- ・オムニア 4名