

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				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 藤井				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 西小路			
11:20~11:50 スタジオ1 ダンス トレーニング 宮原 望		限定 22名!	11:30~11:50 プール アクアヌードル 青野	11:15~11:35 スタジオ1 かんたん筋トレ 藤井				11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子			
12:00~12:30 スタジオ2 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 プール はじめて クロール 青野	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:20 スタジオ2 ボディコンディショニング 藤井		11:50~12:10 プール リフレウォーキング 青野	12:05~12:40 スタジオ2 ホルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 プール はじめて バタフライ 山内 佳江
12:50~13:10 スタジオ2 バランスボール 西小路			12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 ジム TRX20 藤井	12:20~12:50 プール はじめて バタフライ 荒川	12:50~13:35 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:20 ジム TRXストレッチ 西小路
13:40~14:10 スタジオ1 ボディコンパット30 高倉	13:40~14:00 スタジオ2 ストレッチ 西小路		13:20~14:05 プール スイムトレーニング (中級) 青野	13:45~14:30 スタジオ1 ギアビート45 谷口 潤子			14:00~15:00 プール グループ パーソナル (参加者限定) (9日・23日) 荒川	13:50~14:35 スタジオ2 リラックス ヨガ 福田 扶美佳			13:30~13:40 ジム TRX10 (初級) 西小路
14:30~15:15 スタジオ1 健やか ヨガ 川久保 峰子	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 西小路		14:05~14:20 プール 10トレ 青野	14:45~15:30 スタジオ1 太極舞 江島 久恵				14:50~15:35 スタジオ2 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			13:15~13:45 ジム 平泳ぎ 山内 佳江
15:30~15:50 スタジオ2 筋膜リリース 高倉			15:30~15:50 プール お腹スッキリ10 高倉	15:50~16:20 スタジオ1 Power weight 高倉				16:10~16:30 スタジオ2 ストレッチボール 青野/高倉			14:00~14:30 ジム フィン スイム 山内 佳江
16:05~16:15 スタジオ2 お腹スッキリ10 高倉				16:30~17:20 スタジオ1 キッズダンス 初級 Kids' 高倉			16:40~17:00 ジム ストレッチ 高倉				15:40~16:00 ジム オムニア 西小路
19:00~19:10 スタジオ2 TRX10 (初級) 高倉				17:20~18:20 スタジオ1 キッズダンス 中級 Kids' 高倉			17:30~17:50 ジム 簡単筋トレ 高倉				
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス				Non							
20:15~21:00 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子			19:45~20:15 プール 初心者 水泳教室 青野	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香			20:00~20:30 プール はじめて四泳法 小田切	19:15~20:00 スタジオ1 リトモス			19:45~20:30 ジム 四泳法スキル 青野
21:15~22:00 スタジオ1 ボディ コンパット 小田切			20:30~21:15 プール クロール 青野	20:15~21:00 スタジオ1 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子		20:40~21:20 プール パドル&フィン 小田切	20:15~21:00 スタジオ2 エンジョイ エアロ 松本 梨子			20:40~21:20 ジム インターバル 青野
			20:45~21:00 スタジオ2 ダイナミックストレッチ 小田切	21:15~22:00 スタジオ1 ダンスエアロ 初中級 EMI				21:15~22:00 スタジオ2 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 ジム スタート&ダッシュ 青野

金 FRI				土 SAT				日 SUN			
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
10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 西小路/高倉				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 小田切							
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 スタジオ2 ストレッチボール 高倉/西小路		11:30~12:00 プール はじめて クロール 青野	11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 スタジオ1 ギアビート45 谷口 潤子			
12:15~13:00 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵		12:10~12:50 プール 背泳ぎ 青野	12:30~13:00 スタジオ1 ボディ コンパット30 小田切/高倉			12:10~12:20 ジム 10トレ 高倉	12:00~12:30 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12:45~13:15 ジム 初心者水泳教室 青野
13:25~14:10 スタジオ1 ピラティス AKI			13:00~13:40 プール バタフライ 青野	13:10~13:30 スタジオ1 ストレッチ 高倉			13:10~13:30 ジム ストレッチ 高倉	13:15~14:00 スタジオ1 Power Weight 45 小田切			13:30~14:00 ジム はじめて クロール 青野
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	15:30~15:50 スタジオ2 バランスボール 高倉		13:50~14:10 プール アクアヌードル 青野	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 高倉	14:00~14:20 スタジオ2 バランスボール 西小路		14:00~14:45 プール スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 スタジオ1 ボディコンパット 45 小田切			14:00~14:20 ジム 簡単筋トレ 高倉/西小路
16:10~16:30 スタジオ2 筋膜リリース 加倉井/高倉			16:10~16:30 プール お腹スッキリ10 西小路	17:30~18:00 スタジオ1 Power weight 高倉			17:00~17:20 ジム ストレッチ 西小路	15:30~16:15 スタジオ1 ZUMBA EMI			14:30~14:50 ジム TRX20 (中級) 高倉/西小路
19:30~20:15 スタジオ2 ストリート ダンス 宮原			19:50~20:20 プール はじめて四泳法 荒川 亮介	18:15~19:00 スタジオ1 ZUMBA AKIHIDE				16:30~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ EMI			15:20~15:40 ジム オムニア 高倉/西小路
20:30~21:00 スタジオ1 隔週レッスン 加倉井			20:30~21:10 プール 背泳ぎ 荒川 亮介	19:15~20:00 スタジオ1 HIP-HOP AKIHIDE				17:00~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ EMI			15:30~16:15 ジム ZUMBA 高倉/西小路
21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンパット 加倉井			21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介								

**【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

- 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
- やさしいレッスン
- 脂肪燃焼レッスン
- 10分間トレーニング

**8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