

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
10:30-11:00 モーニング レッスン				10:30-11:00 モーニング レッスン				10:30-11:00 モーニング レッスン			
11:00-11:20 宮原 望				11:00-11:20 藤井				11:00-11:20 藤井/空木/青野			
11:20-11:50 ダンス トレーニング				11:15-11:35 かんたん筋トレ				11:10-11:55 ダンス レッスン			
12:00-12:05 宮原 望				11:45-12:30 コアサイズ				12:05-12:40 ボルド・ブラ			
12:05-12:30 有蓋 リセット				12:45-13:30 ZUMBA				12:50-13:35 リトモス			
12:30-13:00 宮原 望				13:45-14:30 フィットネスヨガ				13:50-14:35 ゆっくりにヨガ			
12:50-13:10 バランスボール				15:00-15:30 Power Weight 30				14:50-15:35 エンジョイ エアロ			
13:40-14:10 ボディコンバット30				16:30-17:20 キッズダンス 初級				15:50-16:10 ストレッチ			
14:30-15:15 健やかヨガ				17:20-18:20 キッズダンス 中級				16:15-16:35 ストレッチボール			
15:00-15:30 川久保 輝子				18:30-19:30 キッズダンス HIPHOP				16:45-16:55 オムニア (中級)			
15:30-16:00 筋膜リリース30				19:15-20:00 エアロ マジック				16:55-17:05 高倉			
16:00-16:30 高倉				20:15-21:00 ZUMBA				17:15-18:20 ストレッチボール			
17:00-17:30 ボディコンバット				21:15-22:00 ダンスエアロ 初級				18:20-18:30 Non			
17:30-18:00 ボディコンバット				22:00-22:30 スタート&ダッシュ				18:30-19:30 キッズダンス HIPHOP			
18:00-18:30 ボディコンバット				23:00-23:30 スタート&ダッシュ				19:15-20:00 リトモス			
19:00-19:30 ボディコンバット				23:30-24:00 スタート&ダッシュ				20:00-20:30 アクアピクス			
19:30-20:00 ボディコンバット				24:00-24:30 スタート&ダッシュ				20:30-21:00 エアロ マジック			
20:00-20:30 ボディコンバット				24:30-25:00 スタート&ダッシュ				21:15-22:00 ZUMBA			
20:30-21:00 ボディコンバット				25:00-25:30 スタート&ダッシュ				21:50-22:00 ZUMBA			
21:00-21:30 ボディコンバット				25:30-26:00 スタート&ダッシュ				22:00-22:30 ZUMBA			
21:30-22:00 ボディコンバット				26:00-26:30 スタート&ダッシュ				22:30-23:00 ZUMBA			
22:00-22:30 ボディコンバット				26:30-27:00 スタート&ダッシュ				23:00-23:30 ZUMBA			
22:30-23:00 ボディコンバット				27:00-27:30 スタート&ダッシュ				23:30-24:00 ZUMBA			
23:00-23:30 ボディコンバット				27:30-28:00 スタート&ダッシュ				24:00-24:30 ZUMBA			

限定
22名!

レッスン紹介

ボディコンバット
・速いテンポでパンチやキックを繰り返しながら全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。
消費カロリー
・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)
楽しい時間を過ごしながら
ストレスも発散できるよ!

パーソナル
トレーナーによる
【期間限定!】
下腹スペシャル!
6月7日(木)
20分間
(長谷川)
6月21日(木)
20分間
(藤井)
料金:500円
要予約!

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 モーニング レッスン				10:30-11:00 モーニング レッスン							
11:00-11:20 藤井/青野/空木				11:00-11:20 青野/藤井				11:00-11:45 ギアヒート45			
11:20-11:55 ZUMBA				11:15-12:00 アライメント ヨガ				12:00-12:45 フィットネス ヨガ			
12:00-12:05 大庭 めぐみ				12:30-13:00 ボディコンバット 30				12:30-13:00 谷口 潤子			
12:05-12:30 フラダンス				13:40-14:10 Power Weight 30				13:15-14:00 Power Weight 45			
12:30-13:00 フラダンス				14:30-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				14:10-14:30 TRX 20			
13:00-13:05 塩塚 千賀				15:00-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				14:40-15:00 ストレッチ			
13:05-13:40 太極拳				16:10-16:30 筋膜リリース				15:20-15:40 オムニア			
13:40-14:10 江島 久恵				17:00-17:30 ストリート ダンス				15:30-16:15 ZUMBA			
14:30-15:15 ナチュラル ヨガ				18:15-19:00 ZUMBA				16:30-17:15 エンジョイ エアロ			
15:00-15:30 西 涼子				19:15-20:00 AKIHIDE HIP-HOP				16:55-17:05 高倉			
16:00-16:30 隔週レッスン				20:00-20:30 AKIHIDE				17:15-18:20 ストレッチボール			
16:30-17:00 加倉井				21:00-21:30 パタフライ				18:20-18:30 Non			
17:00-17:30 ボディコンバット				22:00-22:30 スタート&ダッシュ				18:30-19:30 キッズダンス HIPHOP			
17:30-18:00 加倉井				23:00-23:30 スタート&ダッシュ				19:15-20:00 リトモス			
18:00-18:30 加倉井				23:30-24:00 スタート&ダッシュ				20:00-20:30 アクアピクス			
18:30-19:00 加倉井				24:00-24:30 スタート&ダッシュ				20:30-21:00 エアロ マジック			
19:00-19:30 加倉井				24:30-25:00 スタート&ダッシュ				21:15-22:00 ZUMBA			
19:30-20:00 加倉井				25:00-25:30 スタート&ダッシュ				21:50-22:00 ZUMBA			
20:00-20:30 加倉井				25:30-26:00 スタート&ダッシュ				22:00-22:30 ZUMBA			
20:30-21:00 加倉井				26:00-26:30 スタート&ダッシュ				22:30-23:00 ZUMBA			
21:00-21:30 加倉井				26:30-27:00 スタート&ダッシュ				23:00-23:30 ZUMBA			
21:30-22:00 加倉井				27:00-27:30 スタート&ダッシュ				23:30-24:00 ZUMBA			
22:00-22:30 加倉井				27:30-28:00 スタート&ダッシュ				24:00-24:30 ZUMBA			
22:30-23:00 加倉井				28:00-28:30 スタート&ダッシュ				24:30-25:00 ZUMBA			
23:00-23:30 加倉井				28:30-29:00 スタート&ダッシュ				25:00-25:30 ZUMBA			

(第1・3)
Power
Weight
(第2・4)
SSS

【コロナウイルス対策】
・窓開け換気 ・アルコール除菌
・館内換気(窓、換気扇、扇風機で空気の循環、換気を行います)

- 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。

LES MILLS プログラム
 脂肪燃焼レッスン

やさしいレッスン
 内容・時間 変更箇所

6月タイムスケジュール

REFRE
スポーツクラブ

〒250-0202 相模原市南区上府北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