

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 宮原 望				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 藤井/田中				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 齋藤			
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 かんたん筋トシ 藤井/田中				11:15~11:35 スタジオ1 かんたん筋トシ 齋藤	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 四泳法 青野	11:50~12:10 スタジオ2 ボディコンディショニング 藤井/田中			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 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
12:50~13:10 スタジオ2 バランスボール 齋藤			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2 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 ジム TRX20 藤井/田中	12:20~12:50 プール 初心者水泳教室 荒川	12:50~13:35 スタジオ2 リトモス 福田 扶美佳		13:10~13:30 ジム TRX20 齋藤	13:15~14:00 プール クロール 山内 佳江
13:40~14:10 スタジオ1 Body combat 30 高倉			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2 フィットネスヨガ 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) (12日・26日) 荒川	13:50~14:35 スタジオ2 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			14:10~14:40 プール フィン スイム 山内 佳江
14:30~15:15 スタジオ1 健やかヨガ 川久保 峰子			15:30~16:00 スタジオ2 筋膜リリース30 高倉	15:00~15:40 スタジオ2 Power Weight 40 高倉				14:50~15:35 スタジオ2 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			15:45~16:05 ジム オムニア(中級) 高倉
		レッスン紹介									16:15~16:35 ジム ストレッチボール 高倉
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て全身を 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!											
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 プール 初心者 水泳教室 松村	16:30~17:20 スタジオ2 キッズダンス 初級 Kids'				19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 野間口 順子			19:45~20:30 プール 四泳法スキル 青野
20:15~21:00 スタジオ2 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:30~21:15 プール パドル&フィン 松村	17:20~18:20 スタジオ2 キッズダンス 中級 Kids'				20:15~21:00 スタジオ2 エアロ マジック 松本 梨子			20:40~21:20 プール インターバル 青野
20:45~21:30 スタジオ1 Body combat 45 Shu			21:40~22:00 ジム ストレッチ Shu	18:30~19:30 スタジオ2 キッズダンス HIPHOP Kids'				21:15~22:00 スタジオ1 ZUMBA 松本 梨子	20:40~21:10 スタジオ2 シェイプエアロ EMI		21:30~22:00 プール スタート&ダッシュ 青野

金 FRI			
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 レッスン 笠木/齋藤			
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 笠木/齋藤		11:30~12:00 プール はじめて クロール 青野
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	11:50~12:00 ジム TRX10(初級) 笠木/齋藤	12:10~12:40 プール はじめて/パタフライ 青野
13:20~14:05 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	13:20~13:40 スタジオ2 パーソナルトレーナーによる 姿勢改善教室 藤井 将平	13:15~13:30 ジム オムニア(初級) 笠木/齋藤	12:50~13:30 プール 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			13:40~14:00 プール アクアヌードル 青野
			16:10~16:30 ジム TRX20 高倉/加倉井/笠木
20:15~20:45 スタジオ1 隔週レッスン 加倉井			19:50~20:20 プール はじめて四泳法 荒川 亮介
21:00~21:45 スタジオ1 Body combat 45 加倉井			20:30~21:00 プール スタート&ターン 荒川 亮介
			21:20~22:00 プール スイム トレーニング 荒川 亮介

(第1・3)
**Power
Weight
(第2・4)
SSS**

土 SAT			
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 レッスン 青野/齋藤			
11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:30~13:00 スタジオ1 Body combat 30 高倉			
13:40~14:10 スタジオ1 Power Weight 30 高倉			
14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) AKIHIDE			
18:15~19:00 スタジオ1 ZUMBA AKIHIDE			
19:15~20:00 スタジオ1 HIP-HOP AKIHIDE			

【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)
 ・マスク着用は個人の判断に委ねる

毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~11:45 スタジオ1 ギアビート45 谷口 潤子			
12:00~12:45 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:15~14:00 スタジオ1 Power Weight 45 Shu			
14:15~15:00 スタジオ1 Body combat 45 Shu			
15:30~16:15 スタジオ1 ZUMBA EMI			
16:30~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ 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。

L 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**

9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