月 MON

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 宮原　望			
11：20～11：50 ダンス トレーニング 宮原　望			11：30～11：50 リフレウォーキング 加倉井
	12：00～12：30 骨盤 リセット 宮原　望		12：05～12：35 はじめて バタフライ 加倉井
	12：50～13：10 バランスボール 齋藤		12：50～13：10 アクア体操 加倉井
13：40～14：10 ボディコンバット 30 高倉 LesMills			13：20～13：50 クロール 加倉井
14：30～15：15 健やかヨガ 川久保　峰子			
	15：30～16：00 筋膜リリース30 高倉		
19：15～20：00 リトモス 福澤　明子			19：45～20：15 初心者 水泳教室 山内　佳江
	20：15～21：00 からだ リセットヨガ 福澤　明子	20：15～20：35 筋トレ教室 加倉井	20：30～21：15 パドル＆フィン 山内　佳江
21：00～21：45 ボディコンバット 45 Shu LesMills			

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出し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)

※はじめての方は30分のクラスがオススメ！

楽しい時間を過ごしながら

火 TUE

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 藤井/田中			
11：15～11：35 かんたん筋トレ 藤井/田中			
11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開　敦子	11：50～12：10 ボディコンディショニング 藤井/田中		12：20～12：50 はじめてバタフライ 荒川
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開　敦子		12：40～13：00 TRX20 藤井/田中	13：05～13：45 クロール 荒川
13：45～14：30 フィットネスヨガ 谷口 潤子			14：00～15：00 グループ パーソナル (参加者限定) (13日・27日)
15：00～15：40 Power Weight 40 高倉			
	16：30～17：30 キッズダンス 初級 Kids'		
	17：30～18：30 ガールズダンス HIPHOP Kids'		
	Non		
	18：30～19：30 キッズダンス HIPHOP 初中級 Kids'		
19：15～20：00 エアロ マジック 早弥香	Reiya	19：40～19：50 オムニアチャレンジ 高倉	20：00～20：30 アクアビクス Shu
20：15～21：00 ZUMBA 早弥香	20：20～21：05 ジャズ ダンス 大石　素子	第1週目：バタフライ 第2週目：背泳ぎ 第3週目：平泳ぎ 第4週目：クロール +各種目 ※第4週目は パドルとフィンを 使用します。 貸出可能ですが、	20：40～21：20 四泳法スキルアップ Shu
21：15～22：00 Dance Fit EMI			

水 WED

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 高倉			
11：10～11：30 エンジョイトレーニング 高倉	11：10～11：55 ダンサブル レッスン 谷口　潤子		
12：05～12：40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12：10～12：30 TRX20 高倉	12：30～13：00 はじめてクロール 山内　佳江
12：50～13：35 リトモス 福田　扶美佳			13：15～14：00 背泳ぎ 山内　佳江
13：50～14：35 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			14：10～14：40 フィン スイム 山内　佳江
14：50～15：35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ		15：45～16：05 オムニア（中級） 高倉	
	16：15～16：35 ストレッチポール 高倉		
19：15～20：00 リトモス 野間口 順子		20：10～20：20 オムニアチャレンジ 齋藤/田中	
20：15～21：00 エアロ マジック 松本 梨子	20：40～21：10 シェイプエアロ EMI		
21：15～22：00 ZUMBA 松本 梨子			21：00～21：30 スタート＆ダッシュ 山内　佳江

金 FRI

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 齋藤			
11：10～11：55 ZUMBA 大庭　めぐみ	11：15～11：35 ストレッチポール 齋藤	11：50～12：00 TRX10（初級） 齋藤	11：30～12：00 アクアビクス 大村
12：15～13：00 フラダンス 塩塚　千賀	12：10～12：40 バランスコーディネーション 江島　久恵	12：50～13：05 オムニア（初級） 齋藤	12：15～12：45 はじめて四泳法 大村
13：20～14：05 太極舞 江島　久恵	13：20～14：20 パーソナルトレーナーによる健康教室 藤井　将平	15：30～15：50 TRX20 大村/高倉	13：00～13：30 スイムトレーニング 大村
14：30～15：15 ナチュラル ヨガ 西　涼子			13：45～14：05 アクアヌードル 大村
	19：30～20：15 ストリート ダンス 宮原		19：50～20：20 はじめて背泳ぎ 荒川　亮介
20：30～21：00 隔週レッスン 加倉井	（第1・3） Power Weight （第2・4） SSS		20：30～21：10 四泳法スキル 荒川　亮介
21：15～22：00 ボディコンバット45 加倉井 LesMills			21：20～22：00 スイムトレーニング 荒川　亮介

有料プログラム
2月は
ウォーキング教室

NEW

12：10～12：40（金）バランスコーディネーション

～内容～

・簡単な筋トレ・ストレッチ・関節ほぐしなどを行います。

～目的～

・日常生活における様々な動作を効率よく、滑らかに動かす為に、筋力バランス・骨格バランス・自律神経のバランスを整えていきます。

土 SAT

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 加倉井/齋藤	（第1・3） 加倉井 はじめてエアロ （第2・4） 高倉 ボディコンバット		
11：15～12：00 アライメント ヨガ 齋藤　京子		12：10～12：20 10トレ 加倉井/齋藤	
12：30～13：00 隔週レッスン 高倉or加倉井	13：10～13：30 ストレッチ 加倉井/齋藤		12：30～13：00 はじめて背泳ぎ 山内　佳江
13：40～14：10 Power Weight 30 高倉			13：15～13：45 スタート＆ターン 山内　佳江
14：30～15：30 ハニーズ ダンススクール（月3回） Kids'	14：30～14：45 体幹トレーニング 高倉	15：20～15：35 オムニア(初級) 高倉	14：00～14：45 スイム トレーニング 山内　佳江
18：15～19：00 ZUMBA AKIHIDE			
19：15～20：00 HIP-HOP AKIHIDE			

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 ギアビート45 谷口　潤子			
12：00～12：45 フィットネス ヨガ 谷口　潤子			
13：15～14：00 Power Weight 45 Shu		14：10～14：30 TRX 20 高倉	
14：15～15：00 ボディコンバット 45 Shu LesMills	15：15～15：35 ストレッチ 高倉/Shu		
15：30～16：15 ZUMBA EMI			
16：30～17：15 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。

脂肪燃焼レッスン　new レッスン

やさしいレッスン　時間　変更箇所

2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