月 MON

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 宮原　望			
11:00	11：20～11：50 ダンス トレーニング 宮原　望			11：30～11：50 アクアヌードル 加倉井
12:00		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
13:00		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
14:00				
15:00	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		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	19：15～20：00 リトモス 福澤 明子			
20:00		20：15～21：00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20：15～20：35 TRX20 加倉井	20：00～20：45 四泳法（初中級） 広尾
21:00	21：00～21：45 SSS 45 加倉井			
22:00				
23:00				

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、心拍数を上げていくプログラム

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
ストレス発散できる！

（第1）バタフライ
（第2）背泳ぎ
（第3）平泳ぎ
（第4）クロール

火

	スタジオ1	スタジオ2
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 笠木/齋藤	
11:00	11：15～11：35 かんたん筋トレ 笠木/齋藤	
12:00	11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11：45～12：05 ストレッチポール 笠木/齋藤
13:00	12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	
14:00		13：45～14：30 フィットネスヨガ 谷口 潤子
15:00	15：10～15：40 隔週レッスン 高倉	（第3） 15:10 TRX 20 （第1・2 15:10 Power
16:00		16：30～17：30 フリースタイル初級 Reiya　Kids'
17:00		17：30～18：30 girl's Non　Kids'
18:00		18：30～19：30 フリースタイル中級 Reiya　Kids'
19:00		
20:00	20：15～21：00 ボディコンバット 45 高倉　LesMILLS	
21:00	21：15～22：00 Dance Fit EMI	
22:00		
23:00		

金 FRI

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング			

土

	スタジオ1	スタジオ2
10:30	10：30～11：00 モーニング	

11:00
齋藤/笠木
11：10～11：55
ZUMBA
12:00
大庭 めぐみ
12：15～13：00
フラダンス
13:00
塩塚 千賀
13：20～14：05
太極舞
14:00
江島 久恵
14：30～15：15
ナチュラル
ヨガ
15:00
西　涼子
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

11：15～11：35
ストレッチポール
齋藤/笠木
12：10～12：40
バランスコーディネーション
江島 久恵
19：30～20：15
ストリート
ダンス
宮原
20：30～21：00
Power Weight 30
Shu
21：15～22：00
ボディコンバット45
Shu LesMILLS

11：50～12：00
ＴＲＸ10（初級）
齋藤/笠木
12：50～13：05
オムニア（初級）
13：20～13：40
オムニア（中級）
齋藤/笠木
15：40～16：00
TRX20
大村

11：30～12：00
アクアビクス
大村
12：15～12：45
はじめて四泳法
大村
13：00～13：30
スイムトレーニング
大村
13：45～14：05
アクアヌードル
大村
19：50～20：20
水慣れ教室
荒川 亮介
20：30～21：10
四泳法スキル
荒川 亮介
21：20～22：00
スイムトレーニング
荒川 亮介

加倉井/齋藤
11：15～12：00
アライメント
ヨガ
齋藤 京子
12：30～13：00
隔週レッスン
高倉
13：40～14：10
Power Weight 30
高倉
14：30～15：30
ハニーズ
ダンススクール
（月3回）
Kids'
18：15～19：00
ZUMBA
AKIHIDE
19：15～20：00
HIP-HOP
AKIHIDE

12：10～12：20
筋膜リリース
加倉井/齋藤
13：10～13：30
ストレッチ
加倉井/齋藤
14：30～14：45
体幹トレーニング
高倉

12:15～12:45　四泳法
2日 バタフライ　30日 四泳法
9日 背泳ぎ
16日 平泳ぎ
23日 クロール

レッスン紹介

オムニア

短時間で脂肪燃焼＆体力向上

長時間のウォーキングが
苦手な人/時間がない方にオススメ！！

毎週土曜日の営
施設ご利用は

TUE

ジム	プール
12：40～13：00 TRX20 笠木/齋藤	12：20～13：00 はじめてバタフライ 荒川
	13：15～13：45 背泳ぎ 荒川
	14：00～15：00 グループ パーソナル (参加者限定) （13日・27日）
	20：00～20：30 アクアビクス Shu
	20：40～21：20 パドル&フィン Shu

高倉
～15:30
) (ジムエリア)
2・4） 高倉
～15:40
・Weight 30

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 大村
12：50～13：35 リトモス 福田 扶美佳			13：10～13：40 はじめて背泳ぎ 大村
13：50～14：35 シェイプアップヨガ 川久保 峰子			13：50～14：20 はじめて平泳ぎ 大村
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			19：15～20：00 はじめて四泳法 広尾
20：15～21：00 ZUMBA 安田		20：10～20：30 オムニア（中級） 齋藤	20：10～20：40 クロール 荒川
21：15～22：00 シェイプエアロ EMI			20：50～21：20 スタート&ダッシュ 荒川

11:10～11:30
エンジョイトレーニング

7日→ストレッチポール
14日→簡単筋トレ
21日→筋膜リリース
28日→脳トレ

14日・28日のみの
レッスンです

7日・21日は
スイムトレーニング初級です
13:00～13:45　担当:高倉

SAT

ジム	プール

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール

（第1・4・5） 高倉
ボディコンバット 30
（第2・3） 加倉井
はじめてエアロ

		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			
	13：20～14：05 クロール（初中級） 広尾	13：15～14：00 Power Weight 45 Shu			13：15～14：00 はじめてクロール 広尾
		14：15～15：00 ボディコンバット 45 Shu LesMILLS			
15：20～15：35 オムニア(初級) 高倉			15：15～15：35 ストレッチ 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

業は21:00まで
は20:45まで

5月タイムスケジュール

RE・FRE 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