

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	10:30~11:00 モーニング レッスン 宮原 望				10:30~11:00 モーニング レッスン 笠木/齋藤					10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤						
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 智原/加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トレ 笠木/齋藤					11:10~11:30 エンジョイトレーニング 齋藤	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子					
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	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			12:20~13:00 はじめてバタフライ 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 齋藤		12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江		
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	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤			13:15~13:45 背泳ぎ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳	11:10~11:30 エンジョイトレーニング 6日→ストレッチポール 13日→休館日 20日→ストレッチポール 27日→バランスボール				13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江	
14:00	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		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) (5日・26日) 荒川	13:50~14:35 シェイプアップヨ ガ 川久保 峰子	14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江						
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子								14:50~15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ							
16:00		15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉			15:10~15:40 隔週レッスン 高倉				16:15~16:35 ストレッチポール 高倉	15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉						
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て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・3) 高倉 15:10~15:40 Power Weight 30 (第4) 高倉 15:10~15:30 TRX 20(ジムエリア)												
17:00					16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'											
18:00					girl's Kids'											
19:00					Non Kids'											
19:15~20:00	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 ボディコンバット 45 高倉 LESMILLS				20:00~20:30 アクアピクス Shu	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		
20:00		20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 TRX 加倉井	20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:15~21:00 ZUMBA 安田		20:15~20:35 オムニア (中級) 高倉	20:10~20:40 クロール 荒川	20:10~20:40 クロール 荒川		
21:00	21:00~21:45 SSS 45 加倉井									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		
22:00																
23:00																

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	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 大村				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/高倉					スタジオ1				
11:00	11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチボール 齋藤/笠木		11:30~12:00 アクアピクス 大村	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子					11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子				
12:00	12:15~13:00 フラダンス 塚塚 千賀	12:10~12:40 バランスコーディネ ーション 江島 久恵	11:50~12:00 TRX10 (初級) 齋藤/笠木	12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤					12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子				
13:00	13:20~14:05 太極舞 江島 久恵		12:50~13:05 オムニア (初級) 齋藤/笠木	13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村	12:30~13:00 隔週レッスン 加倉井/高倉					13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			13:15~14:00 はじめてクロール 広尾	
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子		13:20~13:40 オムニア (中級) 齋藤/笠木	13:45~14:05 アクアヌードル 大村	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉					14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				
15:00			12:15~12:45 四泳法 1日 バタフライ 8日 背泳ぎ 15日 休館日 22日 平泳ぎ 29日 クロール		14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉 Kids'					15:15~15:35 ストレッチ 高倉				
16:00										15:30~16:15 ZUMBA EMI				
17:00										16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI				
18:00														
19:00					18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE									
20:00		19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		19:50~20:20 水慣れ教室 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE									
21:00	20:30~21:00 Power Weight 30 Shu			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介										
22:00	21:15~22:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS			21:20~22:00 スイムトレーニ ング 荒川 亮介										
23:00														

10日は休講になりま
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。

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

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

毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで