

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 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/笠木			
11:00 11:20~11:50 ダンストレーニング			11:30~11:50 アクアヌードル	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/笠木	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00 宮原 望	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 西ヶ関 敦子	11:45~12:05 ストレッチボール 笠木/齋藤		12:20~12:50 はじめてクロール 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ		12:10~12:30 TRX20 齋藤/笠木	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江
12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香			12:45~13:15 クロール 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ関 敦子		12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	13:00~13:40 バタフライ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳	<div>11:10~11:30 エンジョイトレーニング 4日→ストレッチボール 11日→簡単筋トレ 18日→ストレッチボール 25日→バランスボール</div>		13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:00 13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井/高倉								13:50~14:35 リラククスヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
14:00 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		15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉	
15:00						15:15~15:30 TRX15 加倉井			16:15~16:35 ストレッチボール 高倉		
16:00	16:50~17:50			16:30~17:30		15:35~15:50 ワンポイント筋トレ 加倉井					
17:00	Zum y style Hip Hop (初級)			フリースタイル初級 Reiya					<div>レッスン紹介 TRX 全身を短時間で 効率よく鍛えられる 体幹が弱い方には 特にオススメ!</div>		19:15~20:00 はじめて四泳法 広尾
18:00	Zummy			girl's							20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
19:00				Non							20:50~21:20 スタート&ターン 荒川
19:15~20:00 リトモス			19:45~20:15 初心者 水泳教室	18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya			20:00~20:30 スイムトレーニング Shu	19:15~20:00 リトモス	19:40~20:00 オムニア (中級) 高倉		
20:00 福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ	20:20~20:40 TRX 加倉井	20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 BODY COMBAT 45 加倉井			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:15~21:00 ZUMBA 安田			
21:00 21:00~21:45 SSS 加倉井	福澤 明子		山内 佳江	21:15~22:00 Dance Fit EMI				21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			
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				10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/高倉							
11:00 11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:35 ストレッチボール 齋藤/笠木		11:30~12:00 アクアビクス	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 大庭 めぐみ	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	12:20~12:50 隔週レッスン 高倉			12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:00 塩塚 千賀		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	13:05~13:25 筋膜リリース 高倉			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu		13:15~14:00 はじめてクロール 広尾	
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵			13:45~14:05 アクアヌードル 大村	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江	14:15~15:00 BODY COMBAT 45 Shu	<div>BODY PUMP</div> <div>BODY PUMP③④ 金曜日 20:30~21:00 日曜日 13:15~14:00 全身を使った 低負荷・高回数の筋トレ</div>		
14:00 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子				14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉			15:30~16:15 ZUMBA EMI			
15:00		15:40~16:00 TRX20 大村			15:20~15:35 オムニア 高倉			16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
16:00											
17:00	17:00~18:00										
18:00	kiki girl's (基礎) kiki			18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE							
19:00				19:15~20:00 HIP-HOP 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								
20:30~21:00 BODY PUMP 30 Shu			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介								
21:00 21:15~22:00 BODY COMBAT 45 Shu			21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介								
22:00											
23:00											

隔週担当
(第1・4)
はじめてエアロ
加倉井
(第2・3)
BODY ATTACK
高倉

隔週レッスン

LES MILLS

BODY ATTACK

BODY ATTACK③④
土曜日(14・21日)
12:20~12:50

全身を動かす有酸素運動
脂肪燃焼 心肺機能の向上
体力・筋力・運動能力の向上

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

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

11:10~11:55
ZUMBA

12:10~12:40
バランスコーディネーション
ジョン

13:20~14:05
太極舞

14:30~15:15
ナチュラル
ヨガ

15:40~16:00
TRX20

17:00~18:00
kiki girl's
(基礎)

19:30~20:15
ストリート
ダンス

20:30~21:00
BODY PUMP 30

21:15~22:00
BODY COMBAT 45

11:15~11:35
ストレッチボール
齋藤/笠木

12:10~12:40
バランスコーディネーション
ジョン

12:50~13:05
オムニア (初級)
齋藤/笠木

15:40~16:00
TRX20

17:00~18:00
kiki girl's
(基礎)

19:30~20:15
ストリート
ダンス

20:30~21:00
BODY PUMP 30

21:15~22:00
BODY COMBAT 45

11:30~12:00
アクアビクス

12:15~12:45
はじめて四泳法

13:00~13:30
スイムトレーニング

13:45~14:05
アクアヌードル

19:50~20:20
水慣れ教室

20:30~21:10
四泳法スキル

21:20~22:00
スイムトレーニング

10:30~11:00
モーニング
レッスン

11:15~12:00
アライメント
ヨガ

12:20~12:50
隔週レッスン

13:05~13:25
筋膜リリース

13:40~14:10
Power Weight 30

14:30~15:30
ハニース
ダンススクール
(月3回)

15:20~15:35
オムニア

11:00~11:45
ギアビート45

12:00~12:45
フィットネス
ヨガ

13:15~13:45
スタート&ターン

14:00~14:45
スイム
トレーニング

15:30~16:15
ZUMBA

16:30~17:15
エンジョイエアロ

13:15~14:00
BODY PUMP 45

14:15~15:00
BODY COMBAT 45

15:30~16:15
ZUMBA

16:30~17:15
エンジョイエアロ

13:15~14:00
はじめてクロール

13:15~14:00
はじめてクロール

12:15~12:45
はじめて四泳法

6日 バタフライ 13 背泳ぎ
20日 平泳ぎ 27日 クロール

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:50
隔週レッスン

12:20~12:5

2月タイムスケジュール

REFRE

スポーツクラブ

新宮

糖屋郡新宮町上府北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