

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/篠崎				10:45~11:30 ピラティス 山崎			
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	11:15~11:35 かんたん筋トレ 笠木				11:10~11:55 ダンスサブル 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/篠崎			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
12:45~13:30 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			12:20~12:50 はじめてクロール 荒川				13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井/高倉							13:00~13:40 バタフライ 荒川				13:50~14:35 リラクソヨガ 川久保 峰子
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子							13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (14日・28日) 荒川				14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
							15:15~15:30 TRX15 加倉井				
							15:35~15:50 ワンポイント筋トレ 加倉井				
							16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'				
							17:30~18:30 girl's Kids'				
							18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya Kids'				
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	19:15~20:00 BODY PUMP 45 Shu LESMILLS				19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:45~20:15 四泳法(初級) 荒川
20:00 福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 加倉井	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 Shu LESMILLS			20:00~20:30 スイムトレーニング 加倉井	20:15~21:00 ZUMBA 安田			20:30~21:00 スタート&ターン 荒川
21:00~21:45 SSS 加倉井	21:00~21:45 福澤 明子		21:20~21:50 スイムトレーニング 山内 佳江	21:15~22:00 Dance Fit EMI			20:40~21:20 パドル&フィン 加倉井	21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			

隔週担当
(第1・3)
高倉
(第2・4)
加倉井

BODY PUMP
BODY PUMP(45)
火曜日 19:15~20:00
BODY PUMP(45)
金曜日 20:25~21:10
BODY PUMP(45)
日曜日 13:15~14:00
全身の筋肉をつけて
身体を引き締めたい方に

7日・14日・21
日は休講です。

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!

20:30~21:00
スタート&ターン(隔週)
(第1・3)
スタート
(第2・4)
ターン

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							
11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ			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			
12:15~13:00 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		12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	12:20~12:50 隔週レッスン 加倉井/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			12:30~13:00 はじめて四泳法 税所
13:20~14:05 太極拳 江島 久恵		12:50~13:05 オムニア(初級) 笠木/篠崎	13:00~13:30 スイムトレーニン グ 大村	13:10~13:40 BODY ATTACK 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 LESMILLS			13:15~14:00 クロール 税所
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	14:00~14:20 筋膜リリース 加倉井/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 LESMILLS			
							14:40~15:00 オムニア 高倉	15:30~16:15 ZUMBA EMI			
							15:00~16:00 ハニーズ ダンススクール (月3回) Kids'	16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
19:40~20:10 BODY ATTACK 30 石橋	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								
20:25~21:10 BODY PUMP 45 石橋			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介								
21:25~22:10 BODY COMBAT 45 加倉井			21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介								

12:15~12:45
はじめて四泳法
3日 バタフライ 10日 背泳ぎ
17日 平泳ぎ 24日 クロール

隔週担当
(第1・3)
BODYCOMBAT30
高倉
(第2・4)
はじめてエアロ
加倉井

4月限定!!
5月より土曜日にレギュラー
レッスン導入予定!

BODY BALANCE
BODY BALANCE(45)
日曜日
12:00~12:45
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を
取り入れたエクササイズプログラム
全身の引き締め効果

BODY ATTACK
BODY ATTACK(30)
金曜日 19:40~20:10
土曜日 13:10~13:40
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

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

- 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。
- Les MILLS プログラム
- 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

4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