

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 ヒラティス 山崎 愛香			
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 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	11:45~12:05 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 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	12:20~12:35 オムニア (初級) 笠木/篠崎	12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 荒川 亮介	12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 荒川 亮介	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:15~13:45 背泳ぎ 山内 佳江
13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井	LES MILLS					13:00~13:40 クロール 荒川 亮介		13:50~14:35 リラクソヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江
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) (9日・23日)		14:50~15:35 エンジョイエアロ (初・中級) 大庭 めぐみ			
16:00 加倉井	16:50~17:50					15:15~15:30 TRX15 加倉井		15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉			
						15:35~15:50 ワンポイント筋トレ 加倉井		16:15~16:35 ストレッチボール 高倉			
	Zummy style Hip Hop (初級)					16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'					
	Zummy Kids'					17:30~18:30 girl's Kids'					
						Non Kids'					
						18:30~19:30 フリースタイル中 級					
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 LES MILLS				19:15~20:00 リトモス 野間口 順子		19:40~20:00 オムニア (中級) 高倉	19:45~20:15 四泳法 (初級) 荒川 亮介
20:00 福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:05~20:20 TRX 加倉井	20:25~21:10 TRX 加倉井	20:15~21:00 BODY COMBAT 45 Shu LES MILLS				20:15~21:00 ZUMBA 安田 早希			20:30~21:00 スピード スイム 荒川 亮介
21:00~21:45 SSS 加倉井			21:20~21:50 スイムトレーニング 山内 佳江	21:15~22:00 大人の K-POP EMI				21:15~22:00 シェイプエアロ EMI			

16・23日
限定レッスン

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!

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 BODY BALANCE 45 高倉 LES MILLS				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				12:00~12:45 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 祐太
13:20~14:05 太極拳 江島 久恵		12:50~13:05 オムニア (初級) 篠崎	13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村	13:10~13:40 BODY COMBAT 30 高倉 LES MILLS				12:30~13:00 はじめてクロール 谷口 潤子			13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu LES MILLS
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				13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江			13:15~14:00 クロール 税所 祐太
								14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江			
								14:40~15:00 オムニア 高倉			
								15:00~16:00 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'			
	kiki girl's (基礎)										
	kiki Kids'										
19:30~20:00 BODY ATTACK 30 石橋 文佳 LES MILLS	19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原		19:45~20:00 ストレッチ 加倉井	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE				14:40~15:00 オムニア 高倉			
20:15~21:00 BODY PUMP 45 石橋 文佳 LES MILLS			19:50~20:20 水慣れ教室 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE				14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江			
21:15~22:00 BODY COMBAT 45 加倉井 LES MILLS			20:30~21:10 背泳ぎ 荒川 亮介					15:30~16:15 ZUMBA EMI			
			21:20~22:00 スイムトレーニ ング 荒川 亮介					16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			

隔週担当
(6日・20日)
はじめてエアロ 30
加倉井
(13日・27日)
BODY ATTACK 30
高倉 LES MILLS

12:15~12:45
はじめて四泳法

5日 バタフライ 12日 背泳ぎ
19日 平泳ぎ 26日 クロール

BODY BALANCE

BODY BALANCE(45)
土曜日
11:15~12:00

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

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

6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