

| 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<br>10：30～11：00<br>モーニング<br>レッスン     |                                            |                           |                                   | スタジオ1<br>10：30～11：00<br>モーニング<br>レッスン   |                          |    |                                         | スタジオ1<br>10：45～11：30             |                              |                          |                              |
| 11:00 | 宮原 望                                      |                                            |                           |                                   | 高倉                                      |                          |    |                                         | ピラティス                            | 11：10～11：55<br>ダンサブル<br>レッスン |                          |                              |
|       | 11：20～11：50<br>ダンストレーニング                  |                                            |                           | 11：30～11：50<br>アクアヌードル            | 高倉                                      |                          |    |                                         | 山崎 愛香                            |                              |                          |                              |
| 12:00 | 宮原 望                                      | 12：00～12：30<br>骨盤リセット                      |                           | 加倉井<br>12：05～12：35<br>はじめてバタフライ   | 高倉                                      | 11：40～12：00<br>筋膜リリース    |    |                                         | 12：05～12：40<br>ボルド・ブラ            |                              | 12：10～12：30<br>TRX20     | 12：30～13：00<br>クロール          |
|       | 12：45～13：30                               | 宮原 望                                       |                           | 加倉井                               | 11：45～12：30<br>コアサイズ                    | 高倉                       |    | 12：20～12：50<br>はじめて平泳ぎ                  | 福田 扶美佳                           |                              | 高倉                       | 山内 佳江                        |
| 13:00 | ピラティス                                     |                                            |                           | 12：45～13：15<br>クロール               | 12：45～13：30<br>ZUMBA                    |                          |    | 13：00～13：40<br>クロール                     | 12：50～13：35<br>リトモス              |                              | 高倉                       | 13：15～13：45<br>背泳ぎ           |
|       | 藤好 美香<br>13：45～14：15<br>BODY COMBAT<br>30 |                                            |                           | 加倉井                               | 西ヶ関 敦子                                  | 13：45～14：30              |    | 13：50～14：50<br>グループ<br>パーソナル<br>(参加者限定) | 福田 扶美佳                           |                              |                          | 山内 佳江                        |
| 14:00 | 加倉井                                       |                                            |                           |                                   | 14：15～15：00<br>BODY COMBAT<br>45        | 谷口 潤子                    |    | (13日・27日)                               | 13：50～14：35<br>リラックスヨガ           |                              |                          | 14：00～14：30<br>スイム<br>トレーニング |
|       | 14：30～15：15<br>健やかヨガ                      |                                            |                           |                                   | 高倉                                      |                          |    |                                         | 川久保 峰子                           |                              |                          | 山内 佳江                        |
| 15:00 | 川久保 峰子                                    |                                            |                           |                                   |                                         |                          |    |                                         | 14：50～15：35<br>エンジョイエアロ<br>(初中級) |                              |                          |                              |
| 16:00 |                                           |                                            |                           |                                   |                                         | 15：15～15：35<br>TRX 20    |    |                                         | 大庭めぐみ                            |                              | 15：45～16：05<br>オムニア (中級) |                              |
|       |                                           |                                            |                           |                                   |                                         | 高倉                       |    |                                         | 15：50～16：35<br>BODY PUMP<br>45   |                              | 高倉                       |                              |
|       |                                           |                                            |                           |                                   |                                         | 15：50～16：05<br>オムニア (初級) |    |                                         | 平井 徹                             | 16：15～16：35<br>ストレッチボール      |                          |                              |
|       |                                           |                                            |                           |                                   |                                         | 高倉                       |    |                                         | 高倉                               |                              |                          |                              |
| 17:00 |                                           |                                            |                           |                                   |                                         | 17：00～18：00              |    |                                         |                                  |                              |                          |                              |
| 18:00 |                                           | 17：30～18：30<br>Zummy style<br>Hip Hop (初級) |                           |                                   |                                         | フリースタイル<br>(初級)          |    |                                         |                                  |                              |                          |                              |
|       |                                           | Zummy                                      |                           |                                   | reiya                                   | 18：00～19：00              |    |                                         |                                  |                              |                          |                              |
| 19:00 |                                           |                                            |                           |                                   | girl's                                  |                          |    |                                         |                                  |                              |                          |                              |
|       | 19：15～20：00<br>リトモス                       |                                            |                           |                                   | non                                     | 19：00～20：00              |    |                                         |                                  |                              |                          |                              |
| 20:00 | 福澤 明子                                     |                                            | 20：05～20：20<br>TRX        | 19：45～20：15<br>初心者<br>水泳教室        | 19：15～20：00<br>BODY PUMP<br>45          |                          |    |                                         | 19：15～20：00<br>リトモス              |                              | 19：40～20：00<br>オムニア (上級) | 19：50～20：20<br>四泳法 (初級)      |
|       |                                           | 20：15～21：00<br>からだ<br>リセットヨガ               | 加倉井<br>20：25～20：40<br>TRX | 山内 佳江<br>20：25～21：10<br>四泳法スキル    | Shu<br>20：15～21：00<br>BODY COMBAT<br>45 |                          |    |                                         | 野間口 順子                           |                              | 高倉                       | 荒川 亮介                        |
| 21:00 | 21：00～21：45<br>SSS                        | 福澤 明子                                      |                           | 山内 佳江<br>21：20～21：50<br>スイムトレーニング | Shu<br>21：15～22：00<br>大人の<br>K-POP      |                          |    |                                         | 20：15～21：00<br>ZUMBA             |                              |                          | 20：30～21：00<br>スピード<br>スイム   |
|       | 加倉井                                       |                                            |                           | 山内 佳江                             | EMI                                     |                          |    |                                         | 安田 早希                            |                              |                          | 荒川 亮介                        |
| 22:00 |                                           |                                            |                           |                                   |                                         |                          |    |                                         | 21：15～22：00<br>シェイプエアロ           |                              |                          |                              |
| 23:00 |                                           |                                            |                           |                                   |                                         |                          |    |                                         | EMI                              |                              |                          |                              |

LESSONS INTRODUCTION

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！

NEW LESSON

水中筋トレと  
脂肪燃焼！！

| 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<br>10：30～11：00<br>モーニング<br>レッスン |                              |                         |                          |  | スタジオ1<br>10：45～11：15<br>モーニング<br>レッスン |       |       |     |  | スタジオ1<br>11：00～11：45             |       |    |                        |
| 11:00 | 大村                                    |                              |                         |                          |  | 加倉井/高倉                                |       |       |     |  | ギアビート45                          |       |    |                        |
|       | 11：10～11：55                           | 11：15～11：35<br>ストレッチボール      |                         | 11：20～11：50<br>アクアビクス    |  | 11：30～12：00<br>隔週レッスン                 |       |       |     |  | 谷口 潤子                            |       |    |                        |
|       | ZUMBA                                 | 笠木/大村                        |                         | 川久保 峰子                   |  | 加倉井/高倉                                |       |       |     |  | 12：00～12：45<br>フィットネス<br>ヨガ      |       |    | 12：30～13：00<br>はじめて四泳法 |
| 12:00 | 大庭 めぐみ                                |                              | 11：50～12：05<br>オムニア（初級） |                          |  | 12：15～13：00<br>BODY<br>BALANCE 45     |       |       |     |  | 谷口 潤子                            |       |    | 税所 祐太                  |
|       | 12：15～13：00<br>フラダンス                  | 12：10～12：40<br>バランスコーディネーション | 笠木/大村                   | 12：05～12：45<br>はじめての四泳法  |  | 倉田 淳子                                 |       |       |     |  | 13：15～14：00<br>BODY PUMP<br>45   |       |    | 13：15～14：00<br>クロール    |
| 13:00 | 塩塚 千賀                                 | 江島 久恵                        |                         | 川久保 峰子                   |  | 13：15～13：45<br>BODY COMBAT<br>30      |       |       |     |  | Shu                              |       |    |                        |
|       | 13：20～14：05                           |                              |                         | 大村                       |  | 高倉                                    |       |       |     |  | 14：15～15：00<br>BODY COMBAT<br>45 |       |    | 税所 祐太                  |
| 14:00 | 太極舞                                   |                              |                         | 13：45～14：05<br>アクアヌードル   |  |                                       |       |       |     |  | Shu                              |       |    |                        |
|       | 江島 久恵                                 |                              |                         | 大村                       |  |                                       |       |       |     |  | 15：30～16：15<br>ZUMBA             |       |    |                        |
| 15:00 | 14：30～15：15<br>ナチュラル<br>ヨガ            |                              |                         |                          |  |                                       |       |       |     |  | EMI                              |       |    |                        |
|       | 西 涼子                                  |                              |                         |                          |  |                                       |       |       |     |  | 16：30～17：15<br>エンジョイエアロ          |       |    |                        |
| 16:00 |                                       |                              | 15：40～16：00<br>TRX20    |                          |  | 15：30～16：00<br>BODY PUMP 30           |       |       |     |  | EMI                              |       |    |                        |
|       |                                       |                              | 大村                      |                          |  | 田上                                    |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 17:00 |                                       | 17：00～18：00                  |                         |                          |  | 16：15～17：00<br>BODY ATTACK<br>45      |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 18:00 |                                       | kiki girl's<br>（基礎）          |                         |                          |  | 田上                                    |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
|       |                                       | kiki                         |                         |                          |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 19:00 |                                       |                              |                         |                          |  | 18：15～19：00<br>ZUMBA                  |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
|       | 19：30～20：00<br>BODY ATTACK 30         | 19：30～20：15<br>ストリート<br>ダンス  |                         |                          |  | AKIHIDE                               |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 20:00 | 石橋 文佳                                 |                              |                         |                          |  | 19：15～20：00<br>HIP-HOP                |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
|       | 20：15～21：00                           | 宮原 望                         |                         | 19：50～20：20<br>水慣れ教室     |  | AKIHIDE                               |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 21:00 | BODY PUMP<br>45                       |                              |                         | 荒川 亮介                    |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
|       | 石橋 文佳                                 |                              |                         | 20：30～21：10<br>背泳ぎ       |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 22:00 | BODY COMBAT<br>45                     |                              |                         | 荒川 亮介                    |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
|       | 高倉                                    |                              |                         | 21：20～22：00<br>スイムトレーニング |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |
| 23:00 |                                       |                              |                         | 荒川 亮介                    |  |                                       |       |       |     |  |                                  |       |    |                        |

隔週担当  
(3日・10日)  
はじめてエアロ 30  
加倉井  
(17日・24日・31日)  
ストレッチボール 30  
高倉

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

LES MILLS

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！

NEW レッスン

水中筋トレと  
脂肪燃焼！！

●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

おすすめレッスン

やさしいレッスン

時間 変更箇所

10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