月 MON

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 宮原 望			
11：20～11：50 ダンストレーニング 宮原 望	12：00～12：30 骨盤リセット 宮原 望		11：30～11：50 アクアヌードル 加倉井
12：45～13：30 ピラティス 藤好 美香			12：05～12：35 はじめてバタフライ 加倉井
13：45～14：15 BODY COMBAT 30 LesMILLS 加倉井			12：45～13：15 クロール 加倉井
14：30～15：15 健やかヨガ 川久保 峰子			
	17：30～18：30 Zumm y style Hip Hop（初級） Zummy Kids'		
19：15～20：00 リトモス 福澤 明子		20：05～20：20 TRX 加倉井	19：45～20：15 初心者 水泳教室 山内 佳江
	20：15～21：00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20：25～20：40 TRX 加倉井	20：25～20：55 四泳法スキル 山内 佳江
21：00～21：45 SSS 加倉井			21：05～21：35 スイムトレーニング 山内 佳江

火 TUE

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 高倉			
11：10～11：30 簡単筋トレ 高倉			
11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11：40～12：00 筋膜リリース 高倉		12：20～12：50 はじめて背泳ぎ 荒川 亮介
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			13：00～13：40 平泳ぎ 荒川 亮介
13：45～14：15 BODY PUMP 30 LesMILLS 田上 瑞貴	13：45～14：30 フィットネスヨガ 45 谷口 潤子		13：50～14：50 グループ パーソナル （参加者限定） （8日・22日）
14：35～15：20 BODY COMBAT 45 LesMILLS 高倉		15：30～15：50 TRX 20 高倉	
		16：00～16：20 オムニア（初級） 高倉	
	17：00～18：00 フリースタイル （初級） Kids' reiya		
19：15～20：00 BODY PUMP 45 LesMILLS Shu	18：00～19：00 girl's Kids' non		
20：15～21：00 BODY COMBAT 45 LesMILLS Shu	19：00～20：00 フリースタイル （中級） Kids' reiya		20：00～20：40 アクアビクス 川久保 峰子
21：15～22：00 大人の K-POP EMI			20：50～21：30 パドル&フィン 川久保 峰子

NEW レッスン
水中筋トレと
脂肪燃焼！！

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：45～11：30 ピラティス 山﨑 愛香	11：10～11：55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12：05～12：40 ボルド・プラ 福田 扶美佳		12：10～12：30 TRX20 高倉	12：30～13：00 クロール 山内 佳江
12：50～13：35 リトモス 福田 扶美佳		12：40～12：55 オムニア（初級） 高倉	13：15～13：45 背泳ぎ 山内 佳江
13：50～14：35 リラックスヨガ 川久保 峰子			14：00～14：30 スイム トレーニング 山内 佳江
14：50～15：35 エンジョイエアロ （初中級） 大庭めぐみ		15：45～16：05 オムニア（中級） 高倉	
15：50～16：35 BODY PUMP 45 平井 徹 LesMILLS	16：15～16：35 ストレッチポール 高倉		
19：15～20：00 リトモス 野間口 順子		19：40～20：00 オムニア（上級） 高倉	19：50～20：20 四泳法スキル （中級） 荒川 亮介
20：15～21：00 ZUMBA 安田 早希			20：30～21：00 スピード スイム 荒川 亮介
21：15～22：00 シェイプエアロ EMI			

レッスン紹介

TRX

全身を短時間で
効率よく鍛えれる
体幹が弱い方には
特にオススメ！

金 FRI

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 笠木			
11：10～11：55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11：15～11：35 ストレッチポール 笠木		11：20～11：50 アクアビクス 川久保 峰子
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	12：50～13：05 オムニア（初級） 笠木	12：10～12：50 はじめての四泳法 川久保 峰子
13：20～14：05 太極舞 江島 久恵			13：00～13：30 スイムトレーニング 川久保 峰子
14：30～15：15 ナチュラル ヨガ 西　涼子			
	17：00～18：00 kiki girl's （基礎） kiki Kids'		
19：30～20：00 BODY ATTACK 30 LesMILLS 石橋 文佳	19：30～20：15 ストリート ダンス		19：50～20：20 はじめてクロール 荒川 亮介
20：15～21：00 BODY PUMP 45 LesMILLS 石橋 文佳	宮原 望		20：30～21：10 バタフライ 荒川 亮介
21：15～22：00 BODY COMBAT 45 LesMILLS 高倉			21：20～22：00 スイムトレーニング 荒川 亮介

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：45～11：15 モーニング レッスン 加倉井/高倉			
11：30～12：00 隔週レッスン 加倉井/高倉			
12：15～13：00 BODY BALANCE 45 倉田 淳子 LesMILLS			12：30～13：00 はじめてクロール 山内 佳江
13：15～13：45 BODY COMBAT 30 LesMILLS 高倉			13：15～13：45 スタート&ターン 山内 佳江
			14：00～14：45 スイム トレーニング 山内 佳江
	15：00～16：00 ハニーズ ダンススクール （月3回） Kids'		
15：30～16：00 BODY PUMP 30 LesMILLS 田上 瑞貴			
16：15～17：00 BODY ATTACK 45 LesMILLS 田上 瑞貴			
18：15～19：00 ZUMBA AKIHIDE			
19：15～20：00 HIP-HOP AKIHIDE			

隔週担当
（5日・26日）
はじめてエアロ 30
加倉井
（12日・19日）
ストレッチポール
高倉

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11：00～11：45 ギアビート45 谷口 潤子			
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
13：15～14：00 BODY PUMP 45 LesMILLS Shu			13：15～14：00 クロール 税所 祐太
14：15～15：00 BODY COMBAT 45 LesMILLS Shu			
15：30～16：15 ZUMBA EMI			
16：30～17：15 エンジョイエアロ EMI			

●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　おススメ レッスン
やさしいレッスン　時間　変更箇所

12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