

月 MON				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30 スタジオ1 モーニングレッスン				
11:00 宮原				
11:10~11:40 ダンス トレーニング				
12:00 宮原				
11:50~12:20 骨盤リセット				
12:30~13:15 シェイプ ステップ				
13:30~14:15 太極拳				
14:30~15:00 はじめてエアロ				
15:40~16:10 ボディ コンディショニング				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

ダンス初心者の方にもオススメ!
リズムに合わせてカラダを動かします!!

火 TUE				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス				
11:45~12:15 Power Weight				
12:30~13:15 コアサイズ				
13:30~14:15 太極拳				
14:30~15:15 ZUMBA				
15:30~16:30 太極拳				
16:40~17:00 アロマストレッチ				
17:10~17:30 バランスボール				
18:30~18:50 ストレッチ				
19:00~19:20 TRX				
19:30~20:00 エアロ マジック				
20:10~20:40 ZUMBA				
21:00~21:45 ジャズ ダンス				
22:00				
23:00				

季節のアロマを
使用します。
リラクゼーション効果で
身体を癒します。

水 WED				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン				
11:15~11:45 はじめてステップ				
12:00~12:30 ボディコンバット 30				
12:45~13:30 リトモス				
14:30~15:20 エアロ マジック				
15:30~16:15 ボディ コンディショニング				
16:30~16:50 ストレッチ				
17:10~17:30 オムニア				
18:45~19:15 アロマストレッチ				
19:30~20:15 リトモス				
20:30~21:00 Power Weight				
21:15~22:00 ボディコンバット 45				
23:00				

金 FRI				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン				
11:10~11:55 ZUMBA				
12:15~13:15 フラダンス				
13:30~14:15 シェイプ エアロ				
14:30~15:15 ロコモ ヨガ				
15:30~16:00 リトモス				
16:10~16:40 ホルド・ブラ				
17:10~17:30 フォームローラー				
18:30~18:50 ストレッチ				
19:00~19:20 ウエストシェイプ				
19:30~20:00 ENJOY DANCE				
20:15~21:00 シェイプ エアロ				
21:20~21:50 ZUMBA				
22:00				
23:00				

土 SAT				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 スタジオ1 モーニングレッスン				
11:15~12:00 シェイプ ステップ				
12:15~13:00 HIP HOP				
13:15~14:00 ボディ コンディショニング				
14:15~15:00 エンジョイ エアロ				
15:10~15:30 ウエストシェイプ				
17:30~17:50 バランスボール				
18:00~18:45 エンジョイ ステップ				
19:00~19:45 ボディコンバット 45				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

【9月 四泳法レッスン】

- パタフライ 2・7日
- 背泳ぎ 9・14日
- 平泳ぎ 16・21日
- クロール 23・28・30日



日 SUN				
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート				
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ				
13:00~13:30 Power Weight				
13:45~14:30 選替わり レッスン				
14:45~15:45 ベシック ハタヨガ				
16:00~16:45 ボディコンバット 45				
17:00~17:20 トレーニング教室				
23:00				

- ①リトモス(福田)
- ②エアロマジック(上本)
- ③ZUMBA(堀之内)
- ④ZUMBA(麻穂)

- 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。
- ジムプログラムは予告なく変更する場合がございます。
- 祝日は17時までのスケジュールとなります。

内容・時間 変更箇所

- 運動初心者の方オススメ
- 不安・悩み・迷いを解消
- 脂肪燃焼したい方オススメ

9月タイムスケジュール

REFRE
スポーツクラブ
新宮

粕屋郡新宮町上府北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