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			
11:10〜11:40 ダンス トレーニング / 宮原 望		11:20〜11:40 TRX / 城山	11:20〜11:40 リフレウォーキング / 加藤
11:50〜12:20 骨盤リセット / 宮原 望			12:00〜12:30 アクアビート / 加藤
12:30〜13:15 シェイプ ステップ / 森吉 あゆみ	12:45〜13:15 基礎トレ / 榊原 みか		12:45〜13:15 超初心者 水泳教室 / 加藤
13:30〜14:30 太極拳 / 坂戸 洋子	13:30〜14:00 スモールボール / 榊原 みか		13:30〜14:15 クロール / 上本
14:40〜15:25 はじめて エアロ / 榊原 みか	14:40〜15:25 アロマ ヨガ / 川久保 峰子		14:30〜15:15 バタフライ / 上本
15:40〜16:10 ボディ コンディショニング / 上本		15:15〜15:35 お腹スッキリ / 篠崎	
	16:30〜16:50 バランスディスク / 上本		
19:45〜20:15 Power Weight / 上本	18:40〜19:00 ストレッチポール / 森吉 あゆみ	17:10〜17:30 TRX / 城山	
20:30〜21:15 ファット バーニング / 森吉 あゆみ	19:40〜20:40 ピラティス / AKI	19:10〜19:30 ボディケア / 森吉 あゆみ	20:00〜20:20 水中体操 / 城山
21:30〜22:00 ボディコンバット 30 / 上本	21:00〜21:45 ハタフロー ヨガ / AKI	19:50〜20:10 オムニア / 森吉 あゆみ	20:30〜21:15 平泳ぎ / 城山
		20:30〜20:50 お腹スッキリ / 上本	21:30〜22:00 スイム トレーニング / 城山
		21:00〜21:20 TRXサーキット / 上本	

懐メロを聞いて、
エアロビクス！！
ココロもカラダも
気分爽快！！！

年末年始で
凝り固まったカラダを
お手入れします。

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30〜11:30 ピラティス / 森吉 あゆみ		11:00〜11:20 ストレッチ / 城山	
11:45〜12:15 スタジオチャレンジ / 森吉 あゆみ	11:45〜12:15 Power Weight / 上本		11:30〜12:00 超初心者 水泳教室 / 城山
12:30〜13:15 コアサイズ / 西ヶ開 敦子	13:00〜13:20 バランスボール / 新村	12:30〜12:50 TRX / 篠崎	12:15〜13:00 クロール（初級） / 城山
13:30〜14:15 ロコモ ヨガ / 緒方 歩美	13:30〜14:00 はじめてステップ / 森吉 あゆみ		13:15〜13:45 フィンスイム / 城山
14:30〜15:15 ZUMBA / 西ヶ開 敦子		14:30〜14:50 オムニア / 篠崎/森吉	14:10〜14:30 水中体操 / 上本
15:30〜16:30 太極舞 / 江島 久恵		15:00〜15:20 お腹スッキリ / 篠崎/森吉	14:40〜15:00 ウォーターシェイプ / 上本
		16:10〜16:30 TRX / 加藤	
19:15〜20:00 エアロ マジック / さやか	19:30〜20:00 SSS / 新村	17:00〜17:30 ボディ コンディショニング / 加藤	
20:10〜20:40 ZUMBA / さやか	20:45〜21:45 ジャズ ダンス / 大石 素子	18:30〜18:50 TRX / 新村	
21:00〜21:45 シェイプ ステップ / 新村		19:00〜19:20 オムニア / 新村	
		19:40〜20:00 お腹スッキリ / 加藤	19:40〜20:00 アクアヌードル / 上本
		20:20〜20:40 基礎トレ / 加藤	20:10〜20:40 フィンスイム / 上本
		21:30〜21:40 10 トレ	20:50〜21:20 AQUA ZUMBA / さやか

水 WED

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 / 城山			
11:15〜11:45 はじめてステップ / 城山	11:10〜11:55 ダンサブル レッスン / 谷口 潤子		
12:00〜12:30 ボディコンバット 30 / 上本		12:10〜12:30 TRX / 加藤	12:00〜12:45 四泳法スキル / 城山
12:45〜13:30 リトモス / 福田 扶美佳	12:50〜13:20 基礎トレ / 上本		13:00〜13:30 平泳ぎ / 城山
13:40〜14:10 ボディ コンディショニング / 福田 扶美佳	13:40〜14:25 アロマ ヨガ / 川久保 峰子	14:00〜14:20 お腹スッキリ / 加藤	13:45〜14:30 スイム トレーニング / 城山
14:35〜15:20 エアロ マジック / 上本	15:00〜15:20 スモールボール / 藤岡 千絵		14:40〜15:00 アクアヌードル / 城山
	15:30〜16:15 ボディケア / 藤岡 千絵	16:00〜16:20 TRX / 加藤	
		16:30〜16:50 オムニア / 加藤	
		17:10〜17:30 ストレッチ / 城山	
		18:00〜18:10 10 トレ	
	18:45〜19:15 アロマストレッチ / 榊原 みか		
19:30〜20:15 リトモス / 野間口 順子	19:30〜20:00 はじめてエアロ / 榊原 みか	19:40〜20:00 ボディケア / 加藤	19:40〜20:00 ウォーターシェイプ / 城山
20:30〜21:00 Power Weight / 加藤	20:20〜21:00 リラックス ヨガ / 久保 倫子	20:20〜20:40 お腹スッキリ / 榊原 みか	20:20〜21:00 四泳法スキル / 城山
21:15〜22:00 ボディコンバット 45 / 加藤	21:15〜21:45 ファット バーニング / 木本 愛		21:15〜22:00 スイム トレーニング / 上本

大流行！！！
10分間で効果的な
トレーニング！！！
毎週お楽しみ♪

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30〜11:00 フィジカル トレーニング / 加藤			
11:10〜11:55 ZUMBA / 大庭 めぐみ		11:20〜11:40 オムニア / 篠崎	11:20〜11:40 アクアヌードル / 城山
12:15〜13:15 フラダンス / 塩塚 千賀	12:00〜12:30 はじめてエアロ / 江島 久恵		11:50〜12:20 背泳ぎ / 城山
	12:45〜13:15 ダンストレーニング / 宮原 望		12:40〜13:10 アクアビート / 城山
13:30〜14:15 シェイプ エアロ / 森吉 あゆみ	13:30〜14:00 骨盤リセット / 宮原 望		13:30〜14:15 はじめての 四泳法 / 青野
14:30〜15:15 ロコモ ヨガ / 緒方 歩美		14:30〜14:50 TRX / 宮原 望	14:30〜15:00 フィンスイム / 青野
15:30〜16:00 リトモス / 福澤 明子		15:00〜15:20 お腹スッキリ / 宮原 望	15:00〜16:00 新宮町 地域事業教室 事前申し込みの方
16:10〜16:40 ポルド・ブラ / 福澤 明子		15:40〜16:00 オムニア / 篠崎	
		16:10〜16:40 フィジカル トレーニング / 加藤	
		17:10〜17:30 TRX / 加藤	
		18:30〜18:50 ストレッチ / 城山/上本	
19:15〜20:00 ENJOY DANCE / 宮原 望	19:30〜20:00 はじめてステップ / 城山	19:00〜19:20 お腹スッキリ / 城山/上本	
20:15〜21:00 シェイプ エアロ / 城山	20:20〜21:00 ヨガ ストレッチ / 谷口 潤子	20:10〜20:30 TRX / 宮原 望	19:50〜20:20 超初心者 水泳教室 / 青野
21:20〜21:50 ZUMBA / 城山		21:10〜21:30 オムニア / 上本/加藤	20:30〜21:00 クロール（初級） / 青野
		21:40〜22:00 TRX / 上本/加藤	21:10〜21:55 バタフライ / 青野

「体力に自信がない」
「疲れやすい」
「身体がスッキリしない」
方にオススメです！

土 SAT

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 / 上本			
11:15〜12:00 シェイプ ステップ / 城山	11:15〜12:00 アライメント ヨガ / 斉藤 京子	11:30〜11:50 TRX / 篠崎	11:10〜11:30 水中体操 / 加藤
			11:40〜12:00 ウォーターシェイプ / 加藤
12:15〜13:00 HIP HOP / 猪原 裕貴	12:40〜13:00 フォームローラー / 大門/井上		12:15〜13:00 スイム トレーニング / 城山
13:15〜14:00 フィジカル トレーニング / 上本			13:10〜13:40 スタート＆ ターン / 城山
14:15〜15:00 エンジョイ エアロ / 城山	14:30〜15:30 ハニーズ ダンススクール （月3回レッスン）	14:40〜15:00 オムニア / 大門/井上	14:10〜14:30 アクアヌードル / 上本
15:10〜15:30 お腹スッキリ / 城山/篠崎		15:40〜16:00 TRX / 篠崎/井上	14:45〜15:15 クロール（初級） / 上本
	17:30〜17:50 バランスボール / 井上/加藤		
18:00〜18:45 エンジョイ ステップ / 上本	18:00〜18:45 ダンス トレーニング / 道 健太郎	18:30〜18:50 TRX / 城山	
19:00〜19:45 ボディコンバット 45 / 加藤		19:00〜19:20 お腹スッキリ / 城山	

7・14日：スタート
21・28日：ターン

子供会員募集♪

【 1月 四泳法レッスン 】

バタフライ	4・6・8日
背泳ぎ	11・13・15日
平泳ぎ	18・20・22日
クロール	25・27・29日

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00〜12:00 ギアビート / 谷口 潤子			11:30〜12:00 超初心者 水泳教室 / 加藤/城山
12:10〜12:40 ヨガ ストレッチ / 谷口 潤子		12:10〜12:30 TRX / 井上	12:15〜12:45 クロール / 加藤/城山
13:00〜13:30 Power Weight / 上本			13:00〜13:20 リフレウォーキング / 加藤/城山
13:45〜14:30 週替わり レッスン		14:00〜14:20 オムニア / 井上	13:30〜14:00 はじめて 四泳法 / 加藤/城山
14:45〜15:45 ベーシック ハタヨガ / AKI	14:45〜15:30 シェイプ エアロ / 山本 裕子	15:00〜15:20 お腹スッキリ / 加藤/城山	
		15:30〜15:50 TRXサーキット / 加藤/城山	
16:00〜16:45 ボディコンバット 45 / 上本		16:10〜16:30 ストレッチ / 大門/城山	
17:00〜17:20 基礎トレ / 上本			

①リトモス（福田）
②ZUMBA（麻植）
③リトモス（福田）
④ラテンエアロ（ブランチャード）

●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

1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