月 MON

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30〜11:00 モーニングレッスン			
	宮原 望			
11:00	11:10〜11:40 ダンス トレーニング		11:20〜11:40 TRX	11:20〜11:40 リフレウォーキング
	宮原 望		篠崎	加藤
12:00	11:50〜12:20 骨盤リセット			12:00〜12:30 アクアビート
	宮原 望			加藤
	12:30〜13:15 シェイプ ステップ	12:45〜13:15 基礎トレ		12:45〜13:15 超初心者 水泳教室
13:00	森吉 あゆみ	榊原 みか		加藤
	13:30〜14:30 太極拳	13:30〜14:00 スモールボール		13:30〜14:15 クロール
		榊原 みか		上本
14:00	坂戸 洋子			14:30〜15:15 バタフライ
	14:40〜15:25 はじめて エアロ	14:40〜15:25 アロマ ヨガ	15:15〜15:35 お腹スッキリ	上本
15:00	榊原 みか	川久保 峰子	篠崎	
	15:40〜16:10 ボディ コンディショニング			
16:00	上本	16:30〜16:50 バランスディスク		
		上本		
17:00			17:10〜17:30 TRX	
			城山	
18:00		18:40〜19:00 ストレッチポール		
		森吉 あゆみ	19:10〜19:30 ボディケア	
19:00		19:40〜20:40 ピラティス	森吉 あゆみ	
	19:45〜20:15 Power Weight		19:50〜20:10 オムニア	20:00〜20:20 水中体操
20:00	上本	AKI	森吉 あゆみ	城山
	20:30〜21:15 ファット バーニング	21:00〜21:45 ハタフロー ヨガ	20:30〜20:50 お腹スッキリ	20:30〜21:15 平泳ぎ
21:00	森吉 あゆみ		上本	城山
	21:30〜22:00 ボディコンバット 30	AKI	21:00〜21:20 TRXサーキット	21:30〜22:00 スイム トレーニング
22:00	上本		上本	城山
23:00				

火 TUE

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30〜11:30 ピラティス			
	森吉 あゆみ		11:00〜11:20 ストレッチ	
11:00	11:45〜12:15 スタジオチャレンジ	11:45〜12:15 Power Weight	城山	11:30〜12:00 超初心者 水泳教室
	森吉 あゆみ	上本	12:00〜12:20 TRX	城山
12:00	12:30〜13:15 コアサイズ	12:45〜13:15 はじめてステップ	篠崎	12:15〜13:00 クロール（初級）
	西ヶ開 敦子	森吉 あゆみ		城山
13:00	13:30〜14:15 ロコモ ヨガ	13:30〜14:15 ギアビート		13:15〜13:45 フィンスイム
	緒方 歩美	谷口 潤子		城山
14:00	14:30〜15:15 ZUMBA		14:30〜14:50 オムニア	14:00〜14:20 水中体操
	西ヶ開 敦子		篠崎/森吉	上本
15:00	15:30〜16:30 太極舞		15:00〜15:20 お腹スッキリ	14:30〜14:50 ウォーターシェイプ
	江島 久恵		篠崎/森吉	上本
16:00			16:10〜16:30 TRX	
			加藤	
17:00			17:00〜17:30 ボディ コンディショニング	
			加藤	
18:00			18:30〜18:50 TRX	
			新村	
19:00	19:15〜20:00 エアロ マジック		19:00〜19:20 オムニア	
	さやか	19:30〜20:00 SSS	新村	
	20:10〜20:40 ZUMBA	新村	19:40〜20:00 お腹スッキリ	19:40〜20:00 アクアヌードル
20:00	さやか		加藤	上本
	21:00〜21:45 シェイプ ステップ	20:45〜21:45 ジャズ ダンス	20:20〜20:40 TRX	20:10〜20:40 フィンスイム
21:00	新村	大石 素子	加藤	上本
			21:30〜21:40 10 トレ	20:50〜21:20 AQUA ZUMBA
22:00				さやか
23:00				

水 WED

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30〜11:00 モーニングレッスン			
	城山			
11:00	11:15〜11:45 はじめてステップ	11:10〜11:55 ダンサブル レッスン		
	城山	谷口 潤子		12:00〜12:45 四泳法スキル
12:00	12:00〜12:30 ボディコンバット 30		12:10〜12:30 TRX	
	上本		加藤	城山
13:00	12:45〜13:30 リトモス	12:50〜13:20 基礎トレ		13:00〜13:30 平泳ぎ
	福田 扶美佳	上本		城山
14:00	13:40〜14:10 ボディ コンディショニング	13:40〜14:25 アロマ ヨガ	14:00〜14:20 お腹スッキリ	13:45〜14:30 スイム トレーニング
	福田 扶美佳	川久保 峰子	加藤	城山
15:00	14:35〜15:20 エアロ マジック	15:00〜15:20 スモールボール		14:40〜15:00 アクアヌードル
	上本	藤岡 千絵		城山
16:00		15:30〜16:15 ボディケア	16:00〜16:20 TRX	
		藤岡 千絵	加藤	
17:00			16:30〜16:50 オムニア	
			加藤	
18:00			17:10〜17:30 ストレッチ	
			城山	
19:00		18:45〜19:15 アロマストレッチ	18:00〜18:10 10 トレ	
		榊原 みか		
20:00	19:30〜20:15 リトモス	19:30〜20:00 はじめてエアロ	19:40〜20:00 TRX	19:50〜20:10 ウォーターシェイプ
	野間口 順子	榊原 みか	加藤	城山
21:00	20:30〜21:00 Power Weight	20:20〜21:00 リラックス ヨガ	20:20〜20:40 お腹スッキリ	20:20〜21:00 四泳法スキル
	加藤	久保 倫子	榊原 みか	城山
22:00	21:15〜22:00 ボディコンバット 45	21:15〜21:45 ファット バーニング		21:15〜22:00 スイム トレーニング
	加藤	木本 愛		上本
23:00				

大流行！！！
10分間で効果的な
トレーニングをご紹介
します！！

金 FRI

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30〜11:00 フィジカル トレーニング			
	加藤		11:20〜11:40 オムニア	11:20〜11:40 アクアヌードル
11:00	11:10〜11:55 ZUMBA		篠崎	城山
	大庭 めぐみ	12:00〜12:30 はじめてエアロ		11:50〜12:20 背泳ぎ
12:00	12:15〜13:15 フラダンス	江島 久恵		城山
		12:45〜13:15 ダンストレーニング		12:40〜13:10 アクアビート
13:00	塩塚 千賀	宮原 望		城山
	13:30〜14:15 シェイプ エアロ	13:30〜14:00 骨盤リセット		13:30〜14:15 はじめての 四泳法
14:00	森吉 あゆみ	宮原 望		青野
	14:30〜15:15 ロコモ ヨガ		14:30〜14:50 TRX	14:30〜15:00 フィンスイム
15:00	緒方 歩美		宮原 望	青野
	15:30〜16:00 リトモス		15:00〜15:20 お腹スッキリ	
16:00	福澤 明子		宮原 望	
	16:10〜16:40 ポルド・ブラ		15:40〜16:00 オムニア	
17:00	福澤 明子		篠崎	
			16:10〜16:40 フィジカル トレーニング	
18:00			加藤	
			17:10〜17:30 TRX	
19:00			加藤	
	19:15〜20:00 ENJOY DANCE	19:30〜20:00 はじめてステップ	18:30〜18:50 ストレッチ	
20:00	宮原 望	城山	城山/上本	19:50〜20:20 超初心者 水泳教室
	20:15〜21:00 シェイプ エアロ	20:20〜21:00 ヨガ ストレッチ	19:00〜19:20 お腹スッキリ	青野
21:00	城山	谷口 潤子	城山/上本	20:30〜21:00 クロール（初級）
	21:20〜21:50 ZUMBA		20:10〜20:30 TRX	青野
22:00	城山		宮原 望	21:10〜21:55 バタフライ
			21:10〜21:30 オムニア	
23:00			上本/加藤	青野
			21:40〜22:00 TRX	
			上本/加藤	

「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

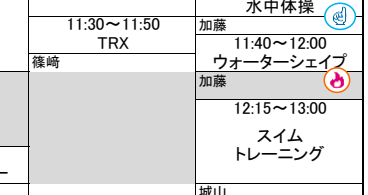
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30〜11:00 モーニングレッスン			
	上本			
11:00	11:15〜12:00 シェイプ ステップ	11:15〜12:00 アライメント ヨガ	11:30〜11:50 TRX	11:10〜11:30 水中体操
	城山	斉藤 京子	篠崎	加藤
12:00	12:15〜13:00 HIP HOP	12:40〜13:00 フォームローラー		11:40〜12:00 ウォーターシェイプ
	猪原 裕貴	篠崎		加藤
13:00	13:15〜14:00 フィジカル トレーニング			12:15〜13:00 スイム トレーニング
	上本			城山
14:00	14:15〜15:00 エンジョイ エアロ	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	13:10〜13:40 スタート& ターン
	城山		篠崎/山口	城山
15:00	15:10〜15:30 お腹スッキリ		15:40〜16:00 TRX	14:20〜14:40 アクアヌードル
	篠崎/山口		篠崎/山口	上本
16:00				14:50〜15:20 クロール（初級）
				上本
17:00		17:30〜17:50 バランスボール		
		加藤/井上		
18:00	18:00〜18:45 エンジョイ ステップ	18:00〜18:45 ダンス トレーニング	18:30〜18:50 TRX	
	上本	道 健太郎	城山/江藤	
19:00	19:00〜19:45 ボディコンバット 45		19:00〜19:20 お腹スッキリ	
	加藤		城山/江藤	

4・11日：スタート
18・25日：ターン

子供会員募集♪

【 2月　四泳法レッスン 】

バタフライ	1・3・5日
背泳ぎ	8・10・12日
平泳ぎ	15・17・19日
クロール	22・24・26日



日 SUN

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30				
	11:00〜12:00 ギアビート			
11:00				11:30〜12:00 超初心者 水泳教室
	谷口 潤子		12:10〜12:30 TRX	加藤/城山
12:00	12:10〜12:40 ヨガ ストレッチ		上本/江藤	12:15〜12:45 クロール
	谷口 潤子			加藤/城山
13:00	13:00〜13:30 Power Weight			13:00〜13:20 リフレウォーキング
	上本			加藤/城山
14:00	13:45〜14:30 週替わり レッスン		14:00〜14:20 オムニア	13:30〜14:00 はじめて 四泳法
			上本/江藤	加藤/城山
15:00	14:45〜15:45 ベーシック ハタヨガ	14:45〜15:30 シェイプ エアロ	15:00〜15:20 お腹スッキリ	
	AKI	山本 裕子	加藤/城山	
16:00	16:00〜16:45 ボディコンバット 45		15:30〜15:50 TRXサーキット	
	上本		加藤/城山	
17:00	17:00〜17:20 基礎トレ		16:10〜16:30 ストレッチ	
	上本		加藤/城山	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

①ZUMBA（麻植）
②リトモス（福田）
③ZUMBA（堀之内）
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

2月タイムスケジュール

RE・FRE 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