

		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 10:30~11:00 モーニングレッスン					スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00	宮原 望									城山			
	11:10~11:40 ダンス トレーニング			11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 リフレウォーキング					11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンス レッスン		
12:00	宮原 望					11:45~12:15 スタジオチャレンジ	11:45~12:15 Power Weight			11:30~12:00 超初心者 水泳教室			
	11:50~12:20 骨盤リセット					森吉 あゆみ	上本			12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	12:10~12:30 TRX	12:00~12:45 四泳法スキル
13:00	12:30~13:15 シェイプ ステップ	12:45~13:15 基礎トレ				12:30~13:15 コアサイズ	12:45~13:15 はじめてステップ	12:40~13:00 TRX		12:15~13:00 クロール(初級)			
	森吉 あゆみ	榊原 みか				西ヶ開 敦子	森吉 あゆみ	上本		13:15~13:45 フィンスイム			13:00~13:30 平泳ぎ
14:00	13:30~14:30 太極拳	13:30~14:00 スモールボール				13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 ギアビート			14:00~14:20 水中体操			13:45~14:30 スイム トレーニング
	坂戸 洋子	榊原 みか				榊原 歩美	谷口 潤子			14:30~14:50 オムニア	14:30~14:50 ウオーターシェイプ		14:40~15:00 アクアヌードル
15:00	14:40~15:25 はじめて エアロ	14:40~15:25 アロマ ヨガ				14:30~15:15 ZUMBA				15:00~15:20 お腹スッキリ			
	榊原 みか	川久保 峰子				西ヶ開 敦子				16:10~16:30 TRX			
16:00	15:40~16:10 ボディ コンディショニング			15:15~15:35 お腹スッキリ	上本	15:30~16:30 太極舞							
	上本					江島 久恵							
17:00													
18:00				17:10~17:30 TRX	城山					17:00~17:30 ボディ コンディショニング			
										加藤			
19:00				18:40~19:00 ストレッチボール						18:30~18:50 TRX			
		森吉 あゆみ								19:00~19:20 オムニア			
20:00	19:45~20:15 Power Weight	19:40~20:40 ピラティス		19:50~20:10 オムニア	20:00~20:20 水中体操	19:15~20:00 エアロ マジック	19:30~20:00 SSS	加藤	上本	19:40~20:00 お腹スッキリ	19:40~20:00 アクアヌードル	19:40~20:00 TRX	19:50~20:10 ウオーターシェイプ
	上本			森吉 あゆみ	城山	さやか	新村			20:10~20:40 ZUMBA	20:20~20:40 TRX	20:10~20:40 フィンスイム	20:20~21:00 四泳法スキル
21:00	20:30~21:15 ファット バーニング	AKI		20:30~20:50 お腹スッキリ	20:30~21:15 平泳ぎ	21:00~21:45 シェイプ ステップ	20:45~21:45 ジャズ ダンス			20:50~21:20 AQUA ZUMBA			
	森吉 あゆみ			上本						21:30~21:40 10トレ	さやか		
22:00	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	新村	大石 素子						
	上本			上本	城山								上本/城山
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!
します!!

		金 FRI			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 フィジカル トレーニング				
11:00	加藤				
	11:10~11:55 ZUMBA			11:20~11:40 TRX	11:20~11:40 アクアヌードル
12:00	大庭 めぐみ				
	12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 はじめてエアロ			
		江島 久恵			
13:00		12:45~13:15 ダンストレーニング			
	塩塚 千賀	宮原 望			
14:00	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット			
	森吉 あゆみ	宮原 望			
15:00	14:30~15:15 ロコモ ヨガ			14:30~14:50 TRX	14:30~15:00 フィンスイム
	榊原 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	
				宮原 望	
16:00	福澤 明子			15:40~16:00 オムニア	
	16:10~16:40 ボルドーブラ			16:10~16:40 フィジカル トレーニング	
	福澤 明子			加藤	
17:00				17:10~17:30 TRX	
				加藤	
18:00				17:30~17:50 バランスボール	
				加藤/城山	
19:00				18:30~18:50 ストレッチ	
				城山/上本	
				19:00~19:20 お腹スッキリ	
				城山/上本	
20:00	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめてステップ			
	宮原 望	城山			
	20:15~21:00 シェイプ エアロ	20:20~21:00 ヨガ ストレッチ		20:10~20:30 TRX	青野
	城山	谷口 潤子		宮原 望	
21:00	21:20~21:50 ZUMBA			21:10~21:30 オムニア	21:10~21:55 バタフライ
	城山			上本/加藤	
22:00				21:40~22:00 TRX	
				上本/加藤	青野
23:00					

「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	スタジオ1 10:30~11:00 モーニングレッスン				
11:00	上本				
	11:15~12:00 シェイプ ステップ			11:30~11:50 TRX	11:10~11:30 水中体操
				上本	11:40~12:00 ウオーターシェイプ
12:00	城山				
	12:15~13:00 HIP HOP	11:15~12:00 アライメント ヨガ			
		齊藤 京子			
13:00					
	猪原 裕貴	13:15~14:00 フィジカル トレーニング			
		上本			
14:00	14:15~15:00 エンジョイ エアロ			14:30~15:30 ダンス スクール (月3回レッスン)	
	城山			加藤/城山	
				15:10~15:30 お腹スッキリ	
				加藤/城山	
				15:40~16:00 TRX	
				加藤/城山	
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

4・11日:スタート
18・25日:ターン

子供会員募集♪

【3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
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

- ①ZUMBA(泉)
- ②ZUMBA(麻植)
- ③エアロマジック(上本)
- ④ダンスエアロ 初中級(柴田)

- 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

3月タイムスケジュール

REFRE
スポーツクラブ

新宮

柏屋郡新宮町上府北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