

| 月 MON | | | | |
|--|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|--|
| 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 宮原 望 | | | | |
| 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 | |
| 11:50~12:20 骨盤リセット | | | 12:00~12:30 アクアビート | |
| 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 | |
| 13:30~14:30 太極拳 | 13:30~14:00 スモールボール | | 13:30~14:15 クロール | |
| 14:40~15:25 はじめて エアロ | 14:40~15:25 アロマ ヨガ | | 14:30~15:15 バタフライ | |
| 15:40~16:10 ボディ コンディショニング | 15:15~15:35 TRX | | | |
| 16:30~16:50 バランスディスク | | | | |
| 17:10~17:30 TRX | | | | |
| 18:50~19:10 ストレッチボール | | | | |
| 19:15~20:00 ダンス エアロ | 19:20~20:05 ピラティス | 19:30~19:50 オムニア | | |
| 20:15~21:00 フローヨガ | 20:30~21:00 はじめてエアロ | 20:40~21:00 TRXサーキット | 20:00~20:20 水中体操 | |
| 21:15~22:00 シェイプ ステップ | 21:10~21:30 お腹スッキリ | 21:10~21:30 お腹スッキリ | 21:30~22:00 フィンスイム | |

流れよく動くことで、カラダをスッキリさせます。

| 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 スタジオチャレンジ | 11:45~12:15 Power Weight | | 11:00~11:20 ストレッチ | |
| 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 | |
| 13:30~14:15 ロコモ ヨガ | 13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス | | 14:00~14:20 水中体操 | |
| 14:30~15:15 ZUMBA | | | 14:30~14:50 ウォーターシェイプ | |
| 15:30~16:30 太極拳 | | | 15:00~15:20 お腹スッキリ | |
| 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | | | 17:00~17:30 ボディ コンディショニング | |
| 18:40~19:00 TRX | | | 18:40~19:00 TRX | |
| 19:15~20:00 エアロ マジック | 19:45~20:30 Power Weight | 20:00~20:20 ストレッチ | 19:50~20:35 背泳ぎ | |
| 20:10~20:40 ZUMBA | | | 20:50~21:10 TRX | |
| 21:00~21:45 ボディコンバット 45 | 20:45~21:45 ジャズ ダンス | | 21:20~21:50 AQUA ZUMBA | |

| 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 | 11:10~11:55 ダンサブル レッスン | | | |
| 12:00~12:30 ボディコンバット 30 | 12:10~12:30 TRX | | 12:00~12:45 四泳法スキル | |
| 12:45~13:30 リトモス | 12:50~13:20 基礎トレ | | 13:00~13:30 平泳ぎ | |
| 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 | |
| 14:35~15:20 エアロ マジック | 15:00~15:20 スモールボール | | 16:00~16:20 TRX | |
| 17:10~17:30 ストレッチ | | | 17:10~17:30 ストレッチ | |
| 18:45~19:15 アロマストレッチ | | | 18:00~18:10 10トレ | |
| 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 | |
| 20:30~21:00 SSS | 20:20~21:00 リラククス ヨガ | 20:20~20:40 お腹スッキリ | 20:20~21:00 四泳法スキル | |
| 21:15~21:45 ボディコンバット 30 | 21:15~21:45 ファット バーニング | 21:20~21:30 10トレ | 21:15~22:00 スイム トレーニング | |

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 | |
| 10:30~11:00 スタジオ1 フィジカル トレーニング | | | | |
| 11:10~11:55 ZUMBA | | 11:20~11:40 TRX | 11:20~11:40 アクアヌードル | |
| 12:15~13:15 フラダンス | 12:00~12:30 はじめてエアロ | | 11:50~12:20 背泳ぎ | |
| 13:30~14:15 シェイプ エアロ | 12:45~13:15 ダンストレーニング | 12:50~13:10 ストレッチボール | 12:40~13:10 アクアビート | |
| 14:30~15:15 ロコモ ヨガ | 13:30~14:00 骨盤リセット | | 13:30~14:15 はじめての 四泳法 | |
| 15:30~16:00 リトモス | 14:30~14:50 TRX | 14:30~14:50 TRX | 14:30~15:00 フィンスイム | |
| 16:10~16:40 ボルド・ブラ | 15:00~15:20 お腹スッキリ | 15:40~16:00 オムニア | 16:10~16:40 フィジカル トレーニング | |
| 17:10~17:30 TRX | | | | |
| 18:30~18:50 ストレッチ | | | | |
| 19:15~20:00 ENJOY DANCE | 19:30~20:00 はじめてステップ | | 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 | 20:10~20:30 TRX | 20:30~21:00 クロール(初級) | |
| 21:20~21:50 ZUMBA | | 21:10~21:30 オムニア | 21:10~21:55 バタフライ | |

「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 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 | 11:15~12:00 アライメント ヨガ | | 11:10~11:30 水中体操 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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) | | 13:10~13:40 スタート& ターン | |
| 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 | | 14:20~14:40 アクアヌードル | |
| 19:00~19:45 ボディコンバット 45 | | | 14:50~15:20 クロール(初級) | |

1・8日:スタート
15・22・29日:ターン

子供会員募集♪

【4月 四泳法レッスン】

| | |
|-------|--------------|
| バタフライ | 2・5・7日 |
| 背泳ぎ | 9・12・14日 |
| 平泳ぎ | 16・19・21日 |
| クロール | 23・26・28・30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 | | | | |
| 12:10~12:40 ヨガ ストレッチ | | 12:10~12:30 TRX | 11:30~12:00 超初心者 水泳教室 | |
| 13:00~13:30 Power Weight | | | 12:15~12:45 クロール | |
| 13:45~14:30 週替わり レッスン | | | 13:00~13:20 リフレウォーキング | |
| 14:45~15:45 ベーシック ハタヨガ | 14:45~15:30 シェイプ エアロ | | 13:30~14:00 はじめて 四泳法 | |
| 16:00~16:45 ボディコンバット 45 | | | 14:00~14:20 オムニア | |
| 17:00~17:20 ボディコンディショニング | | | 15:00~15:20 お腹スッキリ | |

- ①ZUMBA(城山)
- ②リトモス(福田IR)
- ③エアロマジック(上本)
- ④ジャズダンス(小林IR)
- ⑤ZUMBA(泉IR)

- 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、担当者に申し出てください。
- 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

4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
木曜 休館・メンテナンス日