月 MON

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングストレッチ			
宮原　望			
11：15～12：00 エンジョイエアロ	11：10～11：40 ダンストレーニング	11：20～11：40 はじめてのTRX	11：20～11：40 水中体操
	宮原　望	西藤	土屋
榊原　みか	11：50～12：20 骨盤リセット	11：50～12：20 TRX痛み改善	11：50～12：20 アクアビート
12：15～12：45 ヨガストレッチ	宮原　望	加藤	土屋
榊原　みか			12：30～13：00 超初心者水泳教室
13：00～13：20 トライジャンプ	13：00～13：20 お腹スッキリ		上本
西藤	榊原　みか		13：15～14：00 はじめてバタフライ
13：40～14：40 太極拳	13：30～14：00 スモールボール	13：30～13：50 脂肪燃焼-オムニア-	
	榊原　みか	土屋	上本
		14：10～14：30 ストレッチ	
		西藤/中田	
坂戸　洋子	14：45～15：30 アロマヨガ		
14：55～15：40 シェイプステップ		15：00～15：20 TRXトレーニング	
	川久保　峰子	西藤	
土屋			
		16：00～16：20 脂肪燃焼-オムニア-	15：50～16：35 水泳教室
		笠木	
			加藤
17：00～18：00 ジュニア体操教室 (Kids')		17：10～17：30 はじめてのTRX	
		城山	
		17：40～18：00 ストレッチ	
		城山	
		18：40～19：00 脂肪燃焼-オムニア-	
	18：50～19：10 ストレッチポール	笠木	
	森吉　あゆみ		
19：15～20：00 リトモス	19：20～20：05 ピラティス		
		19：40～20：00 お腹スッキリ	
福澤　明子	森吉　あゆみ	城山/大内	20：00～20：30 ワンポイントスイム
20：15～21：00 フローヨガ		20：10～20：20 TRXストレッチ	
	20：30～21：00 はじめてエアロ	城山/大内	酒井　秀信
福澤　明子	森吉　あゆみ		20：45～21：30 クロール（中級）
		20：50～21：10 脂肪燃焼-オムニア-	
		岸川	酒井　秀信
21：20～21：50 シェイプステップ		21：20～21：40 ストレッチ	21：40～22：00 アクアヌードル
		岸川	
城山			上本

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		10：45～11：15 モーニングストレッチ	
		土屋	
森吉　あゆみ			
11：45～12：15 スタジオチャレンジ		11：45～12：05 脂肪燃焼-オムニア-	11：45～12：05 リフレウォーキング
		土屋	西藤
森吉　あゆみ			12：15～12：45 はじめてクロール
12：30～13：15 コアサイズ	12：30～13：00 はじめてステップ	12：40～12：50 TRXストレッチ	荒川　亮介
	森吉　あゆみ	土屋	13：00～13：45 スイムトレーニング
西ヶ開　敦子			
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	13：20～13：40 脂肪燃焼-オムニア-	
		富村/城山	荒川　亮介
		13：50～14：10 筋膜リリース	14：00～14：20 水中体操
緒方　歩美	谷口　潤子	西藤	土屋
14：30～15：15 ZUMBA	14：30～15：00 はじめてエアロ		14：30～14：50 ウォーターシェイプ
	西藤		土屋
西ヶ開　敦子		15：10～15：30 お腹スッキリ	
15：30～16：30 太極舞		西藤	
	16：00～16：50 キッズダンス 初級（4歳～小2） (Kids')	16：10～16：30 TRX痛み改善	
江島　久恵		土屋	
	17：00～18：00 キッズダンス 初中級（小3～小6） (Kids')	17：00～17：20 ストレッチ	
		笠木	
		17：50～18：10 脂肪燃焼-オムニア-	
		笠木	
マット運動を主体にした体力の5大要素を向上させる高機能トレーニング！！（期間限定）		18：40～19：00 はじめてのTRX	
		笠木	
19：30～20：15 ファンクショナルトレーニング	19：30～20：15 エアロマジック	19：40～20：00 ストレッチ	
		岸川	20：00～20：20 リフレウォーキング
加藤	さやか		大内/城山
20：30～21：20 ZUMBA		20：20～20：40 脂肪燃焼-オムニア-	20：30～21：15 はじめてクロール
	20：45～21：45 ジャズダンス	岸川	
さやか		21：00～21：20 筋膜リリース	加藤
21：30～22：00 ボディメイキング		上本/城山	21：30～22：00 フィンスイム
	大石　素子	21：30～21：50 TRXトレーニング	
さやか		上本/城山	大内/城山

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングストレッチ			
城山			
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	11：20～11：40 TRX痛み改善	
		西藤	
城山			
12：00～12：30 ボディコンバット30	谷口　潤子	12：00～12：30 かんたん筋トレ	12：00～12：30 バタフライ
上本		中田	城山
12：45～13：30 リトモス		12：50～13：10 ヨガストレッチ	12：50～13：10 ウォーターシェイプ
		中田	城山
福田　扶美佳			13：20～14：00 はじめて平泳ぎ
13：45～14：30 アロマヨガ	13：40～14：10 ボディコンディショニング		城山
	福田　扶美佳	14：10～14：30 はじめてのTRX	14：15～15：00 スイムトレーニング
川久保　峰子		上本	
14：40～15：25 エアロマジック			
上本	15：00～15：20 スモールボール		加藤（貴）
	藤岡　千絵		
	15：30～16：15 ボディケア	15：30～15：50 脂肪燃焼-オムニア-	
		富村	
		16：00～16：20 ストレッチ	
	藤岡　千絵	笠木	
		17：10～17：30 お腹スッキリ	
		笠木	
		17：40～17：50 TRXストレッチ	
		笠木	
18：10～18：40 トライジャンプ			
城山		18：30～18：50 脂肪燃焼-オムニア-	
	18：45～19：15 アロマストレッチ	笠木	
	榊原 みか		
19：30～20：15 リトモス	19：30～20：00 はじめてエアロ	19：40～20：00 TRXトレーニング	19：30～20：10 はじめてバタフライ
	榊原　みか	上本	青野
野間口　順子			
20：30～21：15 ボディコンバット45	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 平泳ぎ
		榊原　みか	
	久保　倫子	20：50～21：10 筋膜リリース	青野
加藤（貴）		城山	21：15～22：00 スイムトレーニング
21：30～22：00 Power Weight	21：20～21：50 ファットバーニング	21：20～21：40 脂肪燃焼-オムニア-	
		城山/江藤	
加藤（貴）	木本　愛		青野

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングストレッチ			
上本			
11：10～11：55 ZUMBA		11：20～11：40 TRXトレーニング	11：15～11：45 ワンポイントスイム
		西藤	酒井　秀信
大庭　めぐみ	12：00～12：30 はじめてエアロ	12：00～12：20 筋膜リリース	12：00～12：30 はじめて背泳ぎ
12：15～13：15 フラダンス		土屋	酒井　秀信
	江島　久恵		
	12：45～13：15 ダンストレーニング	12：50～13：10 ストレッチ	12：45～13：15 アクアビート
塩塚　千賀	宮原　望	上本	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 平泳ぎ
	宮原　望	13：50～14：10 脂肪燃焼-オムニア-	
森吉　あゆみ		西藤	城山
14：30～15：15 ロコモヨガ		14：30～14：50 TRX痛み改善	14：30～14：50 フィンスイム
		森吉　あゆみ	城山
緒方　歩美		15：00～15：20 お腹スッキリ	
15：30～15：50 トライジャンプ	15：30～16：00 はじめてエアロ	森吉　あゆみ	
土屋	福澤　明子		
16：00～17：00 ジュニア体操教室 (Kids')	16：15～16：45 ヨガストレッチ	16：10～16：30 脂肪燃焼-オムニア-	
	福澤　明子	上本	
17：00～18：00 ジュニア体操教室 (Kids')		17：00～17：20 はじめてのTRX	
		上本	
		17：30～17：50 ボディコンディショニング	
SSSがおすすめ★ 柔軟・筋トレ・有酸素でカラダが変わる！！！		上本	
		18：30～18：50 ストレッチ	
		笠木	
19：15～20：00 ENJOY DANCE		19：00～19：20 お腹スッキリ	
	19：30～20：00 はじめてステップ	城山	
宮原　望	城山	19：40～20：00 脂肪燃焼-オムニア-	19：50～20：20 はじめて背泳ぎ
20：10～20：40 SSS		上本	荒川　亮介
上本	20：20～21：00 ヨガストレッチ	20：10～20：20 TRXストレッチ	
20：50～21：20 トライジャンプ		20：30～20：50 はじめてのTRX	20：30～21：00 ワンポイントスイム
上本	谷口　潤子	城山	荒川　亮介
21：30～22：00 ボディコンバット30		21：10～21：30 脂肪燃焼-オムニア-	21：10～21：55 バタフライ
上本		岸川	荒川　亮介

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングストレッチ			
西藤			
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 お腹スッキリ	11：30～11：50 リフレウォーキング
		西藤	大内/上本
城山	齋藤　京子		
12：15～13：00 HIP HOP		12：10～12：20 TRXストレッチ	12：15～13：00 スイムトレーニング
		12：30～12：50 脂肪燃焼-オムニア-	
		大門	城山
猪原　裕貴			13：10～13：40 スタート&ターン
13：15～14：00 ピラティス		13：40～14：00 筋膜リリース	城山
		西藤	
森吉　あゆみ			
14：15～15：00 シェイプエアロ	14：30～15：30 ハニーズダンススクール（月3回） (Kids')	14：20～14：40 脂肪燃焼-オムニア-	14：15～14：45 はじめてクロール
		富村	城山
森吉　あゆみ		15：10～15：30 お腹スッキリ	
		上本	
		15：40～16：00 TRXトレーニング	
		上本	
	17：00～17：20 ストレッチポール	17：00～17：20 脂肪燃焼-オムニア-	
	森吉　あゆみ	城山	
17：30～17：50 Power Weight	17：30～17：50 バランスボール		
城山	森吉　あゆみ		
18：15～18：45 トライジャンプ	18：00～18：45 ダンストレーニング		
城山		18：30～18：50 はじめてのTRX	
19：00～19：45 ボディコンバット45	道　健太郎	上本	
上本		19：00～19：20 お腹スッキリ	
		城山	

【定員制レッスン】
- TRX（12名）
- オムニア（8名）
- トライジャンプ（26名）

内容・時間　変更箇所

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン

ジュニアスクール

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		11：10～11：20 TRXストレッチ	
		11：30～11：50 脂肪燃焼-オムニア-	
		上本	
谷口　潤子			
12：10～12：40 ヨガストレッチ			12：20～12：40 フィンスイム
谷口　潤子			城山
13：00～13：30 Power Weight		13：10～13：30 筋膜リリース	13：00～13：30 超初心者水泳教室
磯部		上本	城山
13：45～14：30 ボディコンバット45		13：50～14：10 はじめてのTRX	13：45～14：30 クロール
		上本	
磯部			城山
14：45～15：45 ベーシックハタヨガ	15：00～15：45 エンジョイエアロ		14：45～15：15 ファイティングアクア
		15：20～15：40 お腹スッキリ	磯部
		上本	
AKI	城山	15：50～16：10 脂肪燃焼-オムニア-	
16：00～16：45 ZUMBA		磯部	
城山			
		17：00～17：20 ストレッチ	
		磯部	

●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。

8月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ 新宮

糟屋郡新宮町上府北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