

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 ストレッチ 宮原 望	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 ピラティス	スタジオ2	10:45~11:15 モーニング ストレッチ 土屋		10:30~11:00 モーニング ストレッチ 城山	スタジオ2 11:10~11:55 ダンサブル レッスン	ジム 11:20~11:40 はじめてのTRX 西藤	プール
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 宮原 望	11:20~11:40 はじめてのTRX 西藤	11:20~11:40 水中体操 土屋	11:45~12:15 スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ	11:45~12:05 脂肪燃焼-オムニア 土屋	11:45~12:05 リフレワークキング 西藤	11:45~12:05 リフレワークキング 西藤	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	11:20~11:40 はじめてのTRX 西藤	
12:00 榊原 みか 12:15~12:45 ヨガストレッチ 榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	11:50~12:20 TRX痛み改善 加藤	11:50~12:20 アクアビート 土屋	12:30~13:15 コアサイズ 森吉 あゆみ	12:30~13:00 はじめてステップ 森吉 あゆみ	12:40~12:50 TRXストレッチ 土屋	12:15~12:45 はじめて クロール 荒川 亮介	12:00~12:30 ポティコンパット 30 上本	12:00~12:30 谷口 潤子	12:00~12:30 かんたん筋トレ 中田	12:00~12:30 バタフライ 城山
13:00 13:00~13:20 トライジャンプ 西藤	13:00~13:20 お腹スッキリ 榊原 みか	13:30~13:50 脂肪燃焼-オムニア 土屋	12:30~13:00 超初心者 水泳教室 上本	13:30~14:15 ココモ ヨガ 西ヶ開 敦子	13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス 西ヶ開 敦子	13:20~13:40 脂肪燃焼-オムニア 土屋	13:00~13:45 スイム トレーニング 荒川 亮介	12:45~13:30 リトモス 福田 扶美佳	13:40~14:10 コンディショニング 福田 扶美佳	12:50~13:10 ヨガストレッチ 中田	12:50~13:10 ウォーターシェイプ 城山
14:00 太極拳 坂戸 洋子	13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか	14:10~14:30 ストレッチ 西藤/中田	13:15~14:00 はじめて バタフライ 上本	14:30~15:15 ZUMBA 西ヶ開 敦子	14:30~15:00 はじめて エアロ 西藤	13:50~14:10 筋膜リリース 西藤	14:00~14:20 水中体操 土屋	13:45~14:30 アロマ ヨガ 上本	13:40~14:10 コンディショニング 福田 扶美佳	13:20~14:00 はじめて 平泳ぎ 城山	13:20~14:00 はじめて 平泳ぎ 城山
15:00 14:55~15:40 シェイプ ステップ 土屋	14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:00~15:20 TRXトレーニング 西藤	15:50~16:35 水泳教室 加藤	15:30~16:30 太極舞 江島 久恵	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids 江島 久恵	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 土屋	14:30~14:50 ウォーターシェイプ 土屋	14:40~15:25 エアロ マジック 上本	15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵	14:10~14:30 はじめてのTRX 上本	14:15~15:00 スイム トレーニング 加藤(貴)
17:00 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		17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6) Kids 加藤	17:00~18:00 ストレッチ 筈木	15:10~15:30 お腹スッキリ 西藤	15:10~15:30 お腹スッキリ 西藤	15:30~16:15 ポティケア 藤岡 千絵	15:30~16:15 ポティケア 藤岡 千絵	15:30~15:50 脂肪燃焼-オムニア 富村	15:30~16:20 ストレッチ 筈木
18:00 18:00~18:40 トライジャンプ 城山	18:40~19:00 脂肪燃焼-オムニア 筈木	18:50~19:10 ストレッチボール 筈木		19:30~20:15 ファンクショナル トレーニング 加藤	19:30~20:15 エアロ マジック さやか	16:10~16:30 TRX痛み改善 土屋	16:10~16:30 TRX痛み改善 土屋	16:00~16:20 ストレッチ 藤岡 千絵	16:00~16:20 ストレッチ 藤岡 千絵	16:00~16:20 ストレッチ 筈木	
19:00 19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	18:50~19:10 ストレッチボール 筈木	19:40~20:00 お腹スッキリ 城山/大内	15:50~16:35 水泳教室 加藤	20:30~21:20 ZUMBA さやか	20:45~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子	17:50~18:10 脂肪燃焼-オムニア 筈木	17:50~18:10 脂肪燃焼-オムニア 筈木	17:40~18:25 エアロ マジック 上本	18:45~19:15 アロマストレッチ 榊原 みか	18:30~18:50 脂肪燃焼-オムニア 筈木	
20:00 20:15~21:00 フロ-ヨガ 福澤 明子	19:20~20:05 ピラティス 森吉 あゆみ	20:10~20:20 TRXストレッチ 城山/大内	20:00~20:30 ワンポイント スイム 酒井 秀信	21:30~22:00 ボディ メイキング さやか	21:30~22:00 ボディ メイキング 大石 素子	18:40~19:00 はじめてのTRX 筈木	18:40~19:00 はじめてのTRX 筈木	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 TRXトレーニング 上本	19:30~20:10 はじめて バタフライ 青野
21:00 21:20~21:50 シェイプ ステップ 城山	20:50~21:10 脂肪燃焼-オムニア 岸川	21:20~21:40 ストレッチ 岸川	20:45~21:30 クロール (中級) 酒井 秀信	21:30~22:00 ボディ メイキング さやか	21:30~22:00 ボディ メイキング 大石 素子	19:40~20:00 ストレッチ 岸川	19:40~20:00 ストレッチ 岸川	20:20~21:00 ポティコンパット 45 加藤(貴)	20:20~21:00 リラク 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 平泳ぎ 青野
22:00 22:00~22:30 上本	21:20~21:40 ストレッチ 岸川	21:40~22:00 ストレッチ 岸川	21:40~22:00 アクアヌードル 上本			20:00~20:20 リフレワークキング 大内/城山	20:00~20:20 リフレワークキング 大内/城山	21:30~22:00 Power Weight 加藤(貴)	21:20~21:50 ファット バーニング 木本 愛	20:50~21:10 筋膜リリース 城山	21:15~22:00 スイム トレーニング 青野

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

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 ストレッチ 西藤	スタジオ2	ジム	プール
11:00 ZUMBA		11:30~11:50 お腹スッキリ 西藤	11:30~11:50 リフレワークキング 大内/上本
12:00 城山 12:15~13:00 HIP HOP	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子	12:10~12:20 TRXストレッチ 大門	12:15~13:00 スイム トレーニング 城山
13:00 猪俣 裕貴 13:15~14:00 ピラティス	12:15~13:00 H I P H O P 猪俣 裕貴	12:30~12:50 脂肪燃焼-オムニア 大門	13:10~13:40 スタート&ターン 城山
14:00 森吉 あゆみ 14:15~15:00 シェイプ エアロ	13:15~14:00 ピラティス 森吉 あゆみ	13:40~14:00 筋膜リリース 西藤	13:40~14:00 スタート&ターン 城山
15:00 緒方 歩美 15:30~16:00 トライジャンプ 土屋	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids 森吉 あゆみ	14:20~14:40 脂肪燃焼-オムニア 富村	14:15~14:45 はじめて クロール 城山
16:00 ジュニア 体操教室 Kids	17:00~17:20 ストレッチボール 上本	15:10~15:30 お腹スッキリ 上本	15:10~15:30 お腹スッキリ 上本
17:00 ジュニア 体操教室 Kids	17:30~17:50 Power Weight 城山	15:40~16:00 TRXトレーニング 上本	15:40~16:00 TRXトレーニング 上本
18:00 18:15~18:45 トライジャンプ 城山	18:00~18:45 ダンス トレーニング 道 健太郎	17:00~17:20 脂肪燃焼-オムニア 城山	17:00~17:20 脂肪燃焼-オムニア 城山
19:00 19:00~19:45 ポティコンパット 45 上本		18:30~18:50 はじめてのTRX 上本	18:30~18:50 はじめてのTRX 上本

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

【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

●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

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

新宮