

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 スタジオ1 ピラティス	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 加藤	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	11:20~11:40 ジム はじめてのTRX 西藤	11:20~11:40 プール 水中体操 土屋	11:45~12:15 スタジオ1 スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ	11:45~12:15 スタジオ2 11:45~12:00 脂肪燃焼-オムニア- 土屋	11:45~12:05 ジム リフレワークキング 西藤	11:45~12:05 プール	11:15~11:45 スタジオ1 はじめてステップ 城山	11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム TRX痛み改善 西藤	11:20~11:40 プール
12:00 スタジオ1 12:00~12:45 ヨガストレッチ 榊原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	11:50~12:20 ジム TRX痛み改善 加藤	11:50~12:20 プール アクアビート 土屋	12:30~13:15 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 スタジオ2 はじめてステップ 森吉 あゆみ	12:30~13:00 ジム 土屋	12:30~13:00 プール	12:00~12:30 スタジオ1 ボディコンパット 30 上本	12:00~12:30 スタジオ2 谷口 潤子	12:00~12:30 ジム かんたん筋トレ 中田	12:00~12:40 プール バタフライ 城山
13:00 スタジオ1 13:00~13:20 トライジャンプ 西藤	13:00~13:20 スタジオ2 お腹スッキリ 榊原 みか	13:00~13:20 ジム	13:00~13:20 プール	13:30~14:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ 緒方 歩美	13:30~14:15 スタジオ2 やさしい筋トレ 簡単ダンス 谷口 潤子	13:30~14:15 ジム	13:30~14:15 プール	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳	12:50~13:20 スタジオ2 ロコトレ教室 上本	12:50~13:10 ジム ヨガストレッチ 中田	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 城山
14:00 スタジオ1 14:00~14:40 太極拳 坂戸 洋子	13:30~14:00 スタジオ2 スモールボール 榊原 みか	13:30~13:50 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 土屋	13:30~13:50 プール はじめて バタフライ 上本	14:30~15:15 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	14:30~15:00 スタジオ2 はじめて エアロ 西藤	14:30~15:00 ジム	14:30~15:00 プール	13:45~14:30 スタジオ1 アロマ ヨガ 上本	13:40~14:10 スタジオ2 ボディ コンディショニング 福田 扶美佳	14:10~14:30 ジム ロコモティブ シンドローム 対策レッスン 上本	13:20~14:00 プール はじめて 平泳ぎ 城山
15:00 スタジオ1 14:55~15:40 シェイプ ステップ 土屋	14:45~15:30 スタジオ2 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:20~15:40 ジム TRXトレーニング 西藤	15:20~15:40 プール	15:30~16:30 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	15:30~16:30 スタジオ2	15:30~16:30 ジム	15:30~16:30 プール	14:40~15:25 スタジオ1 エアロ マジック 上本	15:00~15:20 スタジオ2 スモールボール 藤岡 千絵	15:30~15:50 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 富村	15:30~15:50 プール
16:00 スタジオ1	15:50~16:10 スタジオ2 脂肪燃焼-オムニア- 水田/富村	15:50~16:10 ジム 水泳教室 加藤	15:50~16:35 プール	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~18:00 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2) Kids'	17:00~18:00 ジム	17:00~18:00 プール	15:00~15:20 スタジオ1 ボディ コンパット 45 上本	15:30~16:15 スタジオ2 ポディ ケア 藤岡 千絵	16:00~16:20 ジム ストレッチ 水田/富村	16:00~16:20 プール
17:00 スタジオ1 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	17:10~17:30 スタジオ2 はじめてのTRX 上本	17:10~17:30 ジム はじめてのTRX 上本	17:10~17:30 プール	17:30~18:00 スタジオ1 ファンクショナル トレーニング 加藤	17:30~18:00 スタジオ2 キッズダンス 中級 (小3~小6) Kids'	17:30~18:00 ジム	17:30~18:00 プール	16:40~17:20 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:10~17:30 スタジオ2 脂肪燃焼-オムニア- 富村	17:40~17:50 ジム TRXストレッチ 富村	17:40~17:50 プール
18:00 スタジオ1	18:40~19:00 スタジオ2 脂肪燃焼-オムニア- 富村	18:40~19:00 ジム	18:40~19:00 プール	19:30~20:15 スタジオ1 ファンクショナル トレーニング 加藤	19:30~20:15 スタジオ2 エアロ マジック さやか	19:30~20:15 ジム	19:30~20:15 プール	18:10~18:40 スタジオ1 トライジャンプ 城山	18:45~19:15 スタジオ2 アロマ ストレッチ 榊原 みか	19:30~20:00 ジム はじめてエアロ 榊原 みか	19:30~20:10 プール はじめて バタフライ 青野
19:00 スタジオ1 19:15~20:00 リトモス 福澤 明子	18:50~19:10 スタジオ2 ストレッチボール 富村	18:50~19:10 ジム	18:50~19:10 プール	20:30~21:20 スタジオ1 ZUMBA さやか	20:30~21:20 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	20:30~21:20 ジム	20:30~21:20 プール	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス 野間口 順子	19:30~20:00 スタジオ2 お腹 スッキリ 榊原 みか	19:40~20:00 ジム TRXトレーニング 上本	19:30~20:10 プール はじめて バタフライ 青野
20:00 スタジオ1 20:15~21:00 フロ-ヨガ 福澤 明子	20:30~21:00 スタジオ2 はじめてエアロ 森吉 あゆみ	20:40~21:00 ジム 高強度 トレーニング 上本	20:45~21:30 プール クロール (中級) 酒井 秀信	21:30~22:00 スタジオ1 ボディ メイキング さやか	21:30~22:00 スタジオ2 ボディ メイキング 大石 素子	21:30~22:00 ジム	21:30~22:00 プール	20:30~21:00 スタジオ1 SSS 上本	20:45~21:30 スタジオ2 リラク クス ヨガ 久保 倫子	21:10~21:30 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 富村	21:15~22:00 プール スイム トレーニング 青野
21:00 スタジオ1 21:15~22:00 ボディコンパット 45 上本	21:10~21:30 スタジオ2 脂肪燃焼-オムニア- 岸川/大内	21:10~21:30 ジム	21:40~22:00 プール アクア ヌードル 大内	21:30~22:00 スタジオ1 ボディ メイキング さやか	21:40~22:00 スタジオ2 TRX トレーニング 上本	21:40~22:00 ジム	21:40~22:00 プール	21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ ステップ 城山	21:40~22:00 スタジオ2 高強度 トレーニング 上本	21:40~22:00 ジム 高強度 トレーニング 上本	21:15~22:00 プール スイム トレーニング 青野
22:00 スタジオ1	21:40~22:00 スタジオ2 高強度 トレーニング 上本	21:40~22:00 ジム	21:40~22:00 プール	22:00 スタジオ1	22:00 スタジオ2	22:00 ジム	22:00 プール	22:00 スタジオ1	22:00 スタジオ2	22:00 ジム	22:00 プール
23:00 スタジオ1	23:00 スタジオ2	23:00 ジム	23:00 プール	23:00 スタジオ1	23:00 スタジオ2	23:00 ジム	23:00 プール	23:00 スタジオ1	23:00 スタジオ2	23:00 ジム	23:00 プール

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 西藤	スタジオ2	ジム	プール
11:00 スタジオ1 11:10~11:55 ZUMBA	スタジオ2	ジム	プール
12:00 スタジオ1 12:15~13:15 フラダンス	12:00~12:30 スタジオ2 はじめてエアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 土屋	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 酒井 秀信
13:00 スタジオ1 13:30~14:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム ストレッチ 土屋	12:45~13:15 プール アクア ビート 城山
14:00 スタジオ1 14:30~15:15 ロコモ ヨガ 緒方 歩美	13:30~14:00 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	13:50~14:10 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 西藤	13:30~14:15 プール 平泳ぎ 城山
15:00 スタジオ1 15:30~16:15 トライジャンプ 土屋	14:30~15:15 スタジオ2 TRX痛み改善 森吉 あゆみ	14:30~14:50 ジム TRX痛み改善 森吉 あゆみ	14:30~14:50 プール フィン スイム 城山
16:00 スタジオ1 16:00~17:00 ジュニア 体操教室 Kids'	15:30~16:00 スタジオ2 はじめてエアロ 福澤 明子	15:00~15:20 ジム お腹 スッキリ 森吉 あゆみ	15:00~15:20 プール
17:00 スタジオ1 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	16:15~16:45 スタジオ2 ヨガ ストレッチ 福澤 明子	16:10~16:30 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 西藤	16:10~16:30 プール
18:00 スタジオ1	17:00~17:20 スタジオ2 はじめてのTRX 加藤(貴)	17:30~17:50 ジム かんたん筋トレ 加藤(貴)	17:30~17:50 プール
19:00 スタジオ1 19:15~20:00 ENJOY DANCE	18:30~18:50 スタジオ2 ストレッチ 筈木	18:30~18:50 ジム	18:30~18:50 プール
20:00 スタジオ1 20:15~20:45 Power Weight 加藤(貴)	19:30~20:00 スタジオ2 はじめて ステップ 城山	19:50~20:00 ジム TRX ストレッチ 加藤(貴)	19:50~20:20 プール はじめて 背泳ぎ 荒川 亮介
21:00 スタジオ1 21:00~21:30 ボディコンパット 30 加藤(貴)	20:20~21:00 スタジオ2 フィット ネス ヨガ 谷口 潤子	20:20~20:40 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 岸川/城山	20:30~21:00 プール ワン ポイント スイム 荒川 亮介
22:00 スタジオ1 22:00~22:00 トライジャンプ 城山	21:40~22:00 スタジオ2 はじめてのTRX 加藤(貴)	21:40~22:00 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 岸川/大内	21:40~22:00 プール バタ フライ 荒川 亮介
23:00 スタジオ1	23:00 スタジオ2	23:00 ジム	23:00 プール

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 上本	スタジオ2	ジム	プール
11:00 スタジオ1 11:15~12:00 シェイプ ステップ 城山	11:15~12:00 スタジオ2 アライ メント ヨガ 齋藤 京子	11:30~11:50 ジム お腹 スッキリ 西藤	11:30~11:50 プール リフレ ワーク キング 大内/土屋
12:00 スタジオ1 12:15~13:00 HIP HOP 猪原 裕貴	12:15~13:00 スタジオ2 H I P H O P 上本	12:10~12:20 ジム TRX ストレッチ 西藤/富村	12:15~13:00 プール スイム トレーニング 城山
13:00 スタジオ1 13:15~14:00 ピラティス 森吉 あゆみ	13:15~14:00 スタジオ2 ピラティス 森吉 あゆみ	13:30~13:50 ジム 筋膜リ リース 西藤	13:15~13:45 プール スタート & ターン 城山
14:00 スタジオ1 14:30~15:15 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	14:30~15:30 スタジオ2 ハニース ダンス スクール (月3回) Kids'	14:20~14:40 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 富村	14:15~14:45 プール はじめて クロール 城山
15:00 スタジオ1 15:30~16:15 トライジャンプ 土屋	16:00~16:45 スタジオ2 ファンク ショナ ル トレー ニング 加藤	15:10~15:30 ジム お腹 スッキリ 上本	15:10~15:30 プール
16:00 スタジオ1 16:00~16:45 ファンク ショナ ル トレー ニング 加藤	17:00~17:20 スタジオ2 ストレッチ ボール 森吉 あゆみ	17:10~17:20 ジム TRX ストレッチ 城山	17:10~17:20 プール
17:00 スタジオ1 17:30~17:50 Power Weight 城山	17:30~17:50 スタジオ2 バラン ス ボール 森吉 あゆみ	18:00~18:45 ジム ダンス トレー ニング 道 健太郎	18:00~18:45 プール
18:00 スタジオ1 18:15~18:45 トライ ジャン プ 上本	18:15~18:45 スタジオ2 ダンス トレー ニング 道 健太郎	18:30~18:50 ジム はじめて のTRX 上本	18:30~18:50 プール
19:00 スタジオ1 19:00~19:45 ボディ コン パット 45 上本	19:00~19:45 スタジオ2 ボディ コン パット 45 上本	19:00~19:20 ジム お腹 スッキリ 城山	19:00~19:20 プール
20:00 スタジオ1	20:00 スタジオ2	20:00 ジム	20:00 プール

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00~12:00 スタジオ1 ギア ビート 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	プール
12:00 スタジオ1 12:10~12:40 フィット ネス ヨガ 谷口 潤子	12:10~12:40 スタジオ2 「四種目基本」 四種目完泳する為の基礎クラス 「100mチャレンジ」 25mインターバルで体力UP!!	11:10~11:20 ジム TRX ストレッチ 11:30~11:50 脂肪燃焼-オムニア- 富村	11:10~11:20 プール 脂肪燃焼-オムニア- 富村
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 磯部	13:10~13:30 スタジオ2 筋膜リ リース 城山	13:10~13:30 ジム 筋膜リ リース 城山	13:10~13:30 プール 四種目 基本 加藤
13:45~14:30 スタジオ1 ボディ コン パット 45 磯部	13:50~14:10 スタジオ2 はじめて のTRX 城山	13:50~14:10 ジム はじめて のTRX 城山	13:45~14:30 プール 100m チャ レンジ 加藤
14:45~15:45 スタジオ1 ベー ジッ ク ハタ ヨガ 磯部	15:00~15:45 スタジオ2 エン ジョ イ エア ロ 城山	15:30~15:50 ジム 脂肪燃焼-オムニア- 富村	14:45~15:15 プール ファイ ティ ン グ ア ク ア 磯部
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA 城山	16:15~16:45 スタジオ2 ボディ コン ディ ショ ニン グ 磯部	16:15~16:45 ジム ボディ コン ディ ショ ニン グ 磯部	16:15~16:45 プール
17:00~18:00 スタジオ1	17:00~18:00 スタジオ2	17:00~18:00 ジム	17:00~18:00 プール

【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

9月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ

〒990-0001 新宮市新宮町上府北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