

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	スタジオ2	10:30~10:50 トレーニング教室 加藤		10:30~11:30 ピラティス		10:45~11:15 モーニング ストレッチ		10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00 宮原 望	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	11:45~12:15 スタジオチャレンジ		11:40~12:00 脂肪燃焼-オムニア- 土屋		11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンス レッスン	11:20~11:50 トレーニング教室	
12:00 榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:10 脂肪燃焼-オムニア- 富村	11:50~12:20 アクアビート	12:30~13:15 コアサイズ		12:10~12:20 TRXストレッチ		12:00~12:30 ボディコンパット 30	谷口 潤子	12:00~12:30 かんたん筋トレ	12:00~12:40 パタフライ
13:00 榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:30~12:50 TRX痛み改善	12:30~13:15 はじめて パタフライ	13:30~14:15 ロコモ ヨガ		13:20~13:40 脂肪燃焼-オムニア- 富村		12:45~13:30 リトモス	上本	12:50~13:10 ヨガストレッチ	12:50~13:10 ウォーターシェイプ
14:00 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- 土屋	13:30~13:50 フィンスイム	14:30~15:15 ZUMBA		13:50~14:10 筋膜リリース		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	14:10~14:30 はじめてのTRX	14:15~15:00 スイム トレーニング
15:00 シェイプ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ	14:10~14:30 ストレッチ	14:45~15:30 初心者 水泳教室	15:30~16:30 太極舞		14:30~14:50 ウォーターシェイプ		14:40~15:25 エアロ マジック	川久保 峰子	15:00~15:20 スモールボール	
16:00 ジュニア 体操教室	15:20~15:40 TRXトレーニング	15:50~16:10 脂肪燃焼-オムニア- 水田/笠木	16:20~16:40 水中体操	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)		15:10~15:30 お腹スッキリ		15:30~16:15 ボディケア	上本	15:30~15:50 脂肪燃焼-オムニア- 富村	16:00~16:20 ストレッチ
17:00 ジュニア 体操教室	17:10~17:30 はじめてのTRX	17:40~18:00 ストレッチ		17:00~18:00 キッズダンス 中級 (小3~小6)		16:00~16:20 TRX痛み改善		16:15~17:00 はじめて 四泳法	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	17:10~17:30 脂肪燃焼-オムニア- 笠木	17:40~17:50 TRXストレッチ
18:00 リトモス	18:40~19:00 脂肪燃焼-オムニア- 笠木	18:50~19:10 ストレッチボール		19:30~20:15 エアロ マジック		16:30~16:50 かんたん筋トレ		18:10~18:40 トライジャンプ	18:10~18:40 お腹スッキリ	18:20~18:40 お腹スッキリ	
19:00 フロ-ヨガ	19:20~20:05 ピラティス	19:40~20:00 お腹スッキリ	20:00~20:30 平泳ぎ	20:00~20:30 ファンクショナル トレーニング		17:50~18:10 脂肪燃焼-オムニア- 笠木		19:30~20:15 リトモス	19:40~20:00 TRXトレーニング	19:40~20:00 TRXトレーニング	19:30~20:10 はじめて パタフライ
20:00 ジュニア 体操教室	20:30~21:00 はじめてエアロ	20:40~21:00 高強度トレーニング	20:45~21:30 クロール (中級)	21:15~22:00 ファンクショナル トレーニング		18:40~19:00 はじめてのTRX		20:30~21:00 SSS	20:50~21:35 リラックス ヨガ	20:50~21:10 筋膜リリース	21:15~21:45 フィンスイム
21:00 シェイプ ステップ	TRXを使って 本格的 肉体改造を 目指します!!	21:10~21:30 脂肪燃焼-オムニア- 岸川/大内	21:40~22:00 アクアヌードル	加藤		19:20~19:50 はじめて ステップ		21:15~22:00 ボディコンパット 45	久保 倫子	21:20~21:40 脂肪燃焼-オムニア- 城山/江藤	21:50~22:00 TRXストレッチ
22:00 太極拳	14:30~14:00 スモールボール	13:30~13:50 脂肪燃焼-オムニア- 土屋	13:30~13:50 フィンスイム	加藤		19:30~19:50 ストレッチ		上本		21:50~22:00 TRXストレッチ	城山

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	スタジオ2		
11:00 西藤	11:15~11:55 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
12:00 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
13:00 フラダンス	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
14:00 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	13:50~14:10 脂肪燃焼-オムニア- 西藤	13:30~14:15 平泳ぎ
15:00 ロコモ ヨガ	14:30~15:15 はじめてエアロ	14:30~14:50 TRX痛み改善	14:30~14:50 フィンスイム
16:00 ジュニア 体操教室	15:30~16:00 はじめてエアロ	15:00~15:20 お腹スッキリ	15:00~15:20 お腹スッキリ
17:00 ジュニア 体操教室	16:15~16:45 ヨガ ストレッチ	16:10~16:30 脂肪燃焼-オムニア- 西藤	16:20~16:40 アクアヌードル
18:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 はじめて ステップ	19:50~20:00 TRXストレッチ	19:50~20:20 ワンポイント スイム
20:00 フィットネス ヨガ	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	20:20~20:40 脂肪燃焼-オムニア- 岸川/加藤(貴)	20:30~21:10 パタフライ
21:00 ボディコンパット 30	21:10~21:30 はじめてのTRX	21:40~22:00 筋膜リリース	21:20~22:00 スイム トレーニング
22:00 加藤(貴)			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	スタジオ2		
11:00 上本	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 リフレワークキング
12:00 城山	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
13:00 猪原 裕貴	13:15~14:00 ピラティス	13:40~14:00 筋膜リリース	14:15~14:45 はじめて クロール
14:00 森吉 あゆみ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:20~14:40 脂肪燃焼-オムニア- 富村	15:10~15:30 お腹スッキリ
15:00 森吉 あゆみ	16:00~16:45 ファンクショナル トレーニング 【入門クラス】	15:40~16:00 TRXトレーニング	16:15~16:45 ボディ コンディショニング
16:00 加藤	17:00~17:20 ストレッチボール	17:10~17:20 TRXストレッチ	
17:00 Power Weight	17:30~17:50 バランスボール	18:00~18:45 ダンス トレーニング	18:30~18:50 はじめてのTRX
18:00 城山	18:15~18:45 トライジャンプ	19:00~19:45 ボディコンパット 45	19:00~19:20 お腹スッキリ
19:00 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	11:30~11:50 脂肪燃焼-オムニア- 富村
12:00 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ	13:10~13:30 筋膜リリース	13:45~14:30 はじめてのTRX
13:00~13:30 Power Weight	13:45~14:30 ボディコンパット 45	14:30~14:50 お腹スッキリ	14:45~15:15 ファイティング アクア
14:00 AKI	15:00~15:45 エンジョイ エアロ	15:30~15:50 脂肪燃焼-オムニア- 富村	16:15~16:45 ボディ コンディショニング
16:00~16:45 ZUMBA			
17:00~17:30 トレーニング教室			

【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。

10月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ

糖屋郡新宮町上府北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