

月 MON				火 TUE				水 WED																																																																							
10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00																																																																		
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 11:10~11:40 ダンス トレーニング 宮原 望	ジム 10:30~10:50 トレーニング教室 磯部	プール 11:20~11:40 水中体操 土屋	スタジオ1 10:30~11:30 ピラティス 森吉 あゆみ	スタジオ2 10:45~11:15 モーニング ストレッチ 土屋	ジム 11:40~12:00 オムニア (初級) スタジオチャレンジ 森吉 あゆみ	プール 11:45~12:05 リフレワークキング 西藤	スタジオ1 11:15~12:00 エンジョイ エアロ 西藤	スタジオ2 11:10~11:55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子	ジム 11:20~11:50 トレーニング教室 磯部	プール 11:20~11:40 水中体操 土屋	スタジオ1 12:00~12:45 ヨガストレッチ 宮原 望	スタジオ2 11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	ジム 11:50~12:10 オムニア (初級) 磯部	プール 11:50~12:20 アクアビート 土屋	スタジオ1 12:00~12:30 ボディ コンディショニング 上本	スタジオ2 12:30~13:00 はじめて ステップ 森吉 あゆみ	ジム 12:30~13:15 コアサイズ 西ヶ開 敦子	プール 12:30~13:15 はじめて パタフライ 土屋	スタジオ1 12:00~12:30 ボディコンパット 30 上本	スタジオ2 12:15~12:45 はじめて クロール 荒川 亮介	ジム 12:15~12:45 はじめて クロール 上本	プール 12:15~12:45 はじめて クロール 荒川 亮介	スタジオ1 12:45~13:30 リトモス 福田 扶美佳	スタジオ2 12:50~13:20 トレーニング教室 上本	ジム 12:50~13:10 オムニア (初級) 磯部	プール 12:50~13:10 ウォーターシェイプ 城山	スタジオ1 13:00~13:20 トライジャンプ 西藤	スタジオ2 13:00~13:20 お腹スッキリ 10トレ (脚・尻) 磯部	ジム 13:10~13:20 10トレ (脚・尻) 磯部	プール 13:10~13:20 はじめて パタフライ 土屋	スタジオ1 13:40~14:40 太極拳 坂戸 洋子	スタジオ2 13:30~14:00 スモールボール 磯部	ジム 13:40~14:00 オムニア (中級) 磯部	プール 13:30~13:50 フィンスイム 磯部	スタジオ1 14:00~14:30 エアロ マジック 上本	スタジオ2 13:30~14:15 やさしい筋トレ 簡単ダンス 西藤	ジム 13:30~14:15 マルチチューブ 西藤	プール 13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ 土屋	スタジオ1 14:30~15:15 ZUMBA 西ヶ開 敦子	スタジオ2 14:30~15:00 はじめて エアロ 西藤	ジム 14:30~14:40 10トレ (背中) 磯部	プール 14:30~14:40 ウォーターシェイプ 土屋	スタジオ1 15:00~15:45 シェイプ ステップ 土屋	スタジオ2 14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子	ジム 14:50~15:00 10トレ (胸) 磯部	プール 14:45~15:30 はじめて 四泳法 上本/城山	スタジオ1 15:30~16:30 太極舞 江島 久恵	スタジオ2 16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 磯部	ジム 16:10~16:20 はじめてのTRX 16:30~16:50 マルチチューブ 磯部	プール 16:10~16:20 はじめてのTRX 16:30~16:50 マルチチューブ 磯部	スタジオ1 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'	スタジオ2 17:20~17:30 はじめてのTRX 17:40~18:00 ストレッチ 上本/城山	ジム 17:20~17:30 はじめてのTRX 17:40~18:00 ストレッチ 上本/城山	プール 17:20~17:30 はじめてのTRX 17:40~18:00 ストレッチ 上本/城山	スタジオ1 18:00~18:30 ボディ コンディショニング 磯部	スタジオ2 18:30~18:40 10トレ (お腹) 磯部	ジム 18:30~18:40 10トレ (お腹) 磯部	プール 18:30~18:40 10トレ (お腹) 磯部	スタジオ1 19:00~19:30 リトモス 福澤 明子	スタジオ2 18:50~19:10 ストレッチボール 磯部	ジム 18:50~19:10 ストレッチボール 磯部	プール 18:50~19:10 ストレッチボール 磯部	スタジオ1 20:00~20:30 フロアヨガ 福澤 明子	スタジオ2 19:40~20:00 お腹スッキリ 上本/城山	ジム 19:40~20:00 お腹スッキリ 上本/城山	プール 19:40~20:00 お腹スッキリ 上本/城山	スタジオ1 21:00~21:30 シェイプ ステップ 上本/城山	スタジオ2 20:30~21:00 はじめてエアロ 磯部	ジム 20:30~21:00 はじめてエアロ 磯部	プール 20:30~21:00 はじめてエアロ 磯部	スタジオ1 21:00~21:30 ボディ コンディショニング 磯部	スタジオ2 20:40~21:00 イーザーサーキット 上本/城山	ジム 20:40~21:00 イーザーサーキット 上本/城山	プール 20:40~21:00 イーザーサーキット 上本/城山	スタジオ1 22:00~22:30 エアロ マジック 上本	スタジオ2 21:00~21:45 クロール (中級) 酒井 秀信	ジム 21:00~21:45 クロール (中級) 酒井 秀信	プール 21:00~21:45 クロール (中級) 酒井 秀信

金 FRI			
10:30	11:00	12:00	13:00
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 城山	スタジオ2 11:15~11:45 トレーニング教室 城山	ジム 11:20~11:40 TRXトレーニング 西藤	プール 11:15~11:45 ワンポイント スイム 酒井 秀信
12:00 大庭 めぐみ	12:00~12:30 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 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレーニング 土屋	12:45~13:05 ストレッチ 土屋	12:45~13:15 アクアビート 土屋
14:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	13:30~14:00 ダンベル教室 土屋	13:30~14:15 平泳ぎ 土屋
15:00 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 10トレ (背中) 土屋	14:10~14:20 10トレ (背中) 土屋	14:10~14:20 10トレ (背中) 土屋
16:00 ジュニア 体操教室 Kids'	15:30~16:00 はじめてエアロ 土屋	15:30~16:00 はじめてエアロ 土屋	15:30~16:00 はじめてエアロ 土屋
17:00 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 オムニア (中級) 西藤	16:20~16:40 アクアトレーニング 上本
18:00 NEWレッスン!! マルチチューブ 10名限定 効率よく簡単に身体を ひきしめます♪	17:00~17:20 TRXトレーニング 古賀	17:00~17:20 TRXトレーニング 古賀	17:00~17:20 TRXトレーニング 古賀
19:00 ENJOY DANCE	17:30~17:50 マルチチューブ 古賀	17:30~17:50 マルチチューブ 古賀	17:30~17:50 マルチチューブ 古賀
20:00 宮原 望	19:30~20:00 はじめて ステップ 城山	19:40~19:50 TRXストレッチ 古賀	19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介
21:00 SSS	20:20~21:00 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:20~20:40 イーザーサーキット 上本	20:30~21:10 パタフライ 荒川 亮介
22:00 ボディ コンパット 30 上本	21:10~21:20 はじめてのTRX 岸川	21:10~21:20 はじめてのTRX 岸川	21:20~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介

土 SAT			
10:30	11:00	12:00	13:00
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 磯部/上本	スタジオ2 11:15~12:00 アライメント ヨガ 磯部	ジム 11:30~11:50 お腹スッキリ 西藤	プール 11:30~11:50 リフレワークキング 大内/土屋
12:00 H I P H O P	12:15~13:00 トレーニング教室 猪俣 裕貴	12:10~12:20 10トレ (脚) 磯部	12:15~13:00 スイム トレーニング 土屋
13:00 ピラティス 森吉 あゆみ	12:30~13:00 トレーニング教室 上本	12:50~13:00 10トレ (お腹) 磯部	13:00~13:45 スタート&ターン 城山
14:00 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	13:15~14:00 ピラティス 森吉 あゆみ	13:10~13:30 オムニア (中級) 西藤	13:15~13:45 スタート&ターン 城山
15:00 ボディ コンディショニング 上本	14:15~15:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	14:15~15:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	14:15~14:45 はじめて クロール 城山
16:00 ボディ コンディショニング 上本	14:30~15:30 ボディ コンディショニング 上本	14:20~14:30 TRXストレッチ 14:40~14:50 10トレ (胸) 磯部	14:20~14:30 TRXストレッチ 14:40~14:50 10トレ (胸) 磯部
17:00 ボディ コンディショニング 上本	17:00~17:20 ストレッチボール 森吉 あゆみ	17:10~17:20 TRXストレッチ 城山	17:10~17:20 TRXストレッチ 城山
18:00 ボディ コンディショニング 上本	17:30~17:50 トライジャンプ 城山	17:30~17:50 トライジャンプ 城山	17:30~17:50 トライジャンプ 城山
19:00 ボディ コンディショニング 上本	18:00~18:45 ダンス トレーニング 道 健太郎	18:00~18:20 TRXトレーニング 上本	18:00~18:20 TRXトレーニング 上本
20:00 ボディ コンディショニング 上本	18:30~19:00 Power Weight 城山	18:30~19:00 Power Weight 城山	18:30~19:00 Power Weight 城山
21:00 ボディ コンディショニング 上本	19:15~20:00 ボディコンパット 45 上本	19:15~20:00 ボディコンパット 45 上本	19:15~20:00 ボディコンパット 45 上本

日 SUN			
10:30	11:00	12:00	13:00
スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 富村	スタジオ2 11:10~11:20 10トレ (脚) 富村	ジム 11:10~11:20 10トレ (脚) 富村	プール 11:10~11:20 10トレ (脚) 富村
12:00 ギアビート 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子
13:00 Power Weight 磯部	13:00~13:30 Power Weight 磯部	13:10~13:30 筋膜リリース 城山	13:00~13:45 四種目 基本 城山
14:00 ボディ コンパット 45 磯部	13:45~14:30 ボディコンパット 45 磯部	13:50~14:10 TRXトレーニング 城山	14:00~14:45 100m チャレンジ 上本
15:00 カラダに 効かせるヨガ 磯部	14:45~15:45 エンジョイ エアロ 城山	15:00~15:45 エンジョイ エアロ 城山	15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部
16:00 ZUMBA 城山	16:00~16:45 ZUMBA 城山	16:15~16:45 ボディ コンディショニング 磯部	16:15~16:45 ボディ コンディショニング 磯部
17:00 トレーニング教室 上本	17:00~17:30 トレーニング教室 上本	17:00~17:30 トレーニング教室 上本	17:00~17:30 トレーニング教室 上本

**【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)
- マルチチューブ (10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
- 10分間トレーニング

## 1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**