

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 10:45~11:15 モーニング ストレッチ 土屋	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 水谷	スタジオ2 11:10~11:55 ダンサブル レッスン	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	11:20~11:30 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	11:40~12:00 スタジオ2 オムニア (初級) 土屋	11:40~12:00 ジム オムニア (初級) 土屋	12:15~12:45 プール はじめて クロール 荒川 亮介	11:15~11:45 スタジオ1 SSS 水谷	11:10~11:55 スタジオ2 ダンサブル レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム TRXトレーニング 富村	12:00~12:20 プール アクアヌードル 西藤
12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 柳原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	12:00~12:20 ジム オムニア (初級) 富村/磯部	11:50~12:20 プール アクアビート 土屋	12:30~13:15 スタジオ1 ZUMBA 森吉 あゆみ	12:10~12:20 スタジオ2 TRXストレッチ 土屋	12:30~13:00 ジム はじめて ステップ 森吉 あゆみ	12:15~12:45 プール はじめて クロール 荒川 亮介	12:00~12:30 スタジオ1 Power Weight 水谷	12:45~13:30 スタジオ2 リトモス 水谷	12:45~13:30 ジム リトモス 水谷	12:30~13:15 プール パタフライ 西藤
13:00~13:20 スタジオ1 トライジャンプ 西藤	13:00~13:20 スタジオ2 お腹スッキリ 柳原 みか	12:30~12:40 ジム 10トレ (脚・尻) 西藤	12:45~13:30 プール はじめて パタフライ 土屋	13:30~14:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ 西ヶ開 敦子	13:30~13:50 スタジオ2 マルチチューブ 西藤	13:30~13:50 ジム マルチチューブ 西藤	13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス 水谷	13:40~14:10 スタジオ2 コンディショニング 福田 扶美佳	13:00~13:20 ジム オムニア (初級) 磯部	13:30~14:00 プール はじめて 平泳ぎ 磯部
13:40~14:40 スタジオ1 太極拳 坂戸 洋子	13:30~14:00 スタジオ2 スモールボール 柳原 みか	13:40~14:00 ジム ダンベル教室 土屋	13:40~14:00 プール フィンスイム 磯部	14:30~15:30 スタジオ1 太極拳 江島 久恵	14:00~14:20 スタジオ2 筋膜リリース 西藤	14:00~14:20 ジム 筋膜リリース 西藤	12:15~12:45 プール はじめて クロール 荒川 亮介	13:45~14:30 スタジオ1 アロマ ヨガ 水谷	13:40~14:10 スタジオ2 コンディショニング 福田 扶美佳	13:40~14:10 ジム コンディショニング 福田 扶美佳	13:30~14:00 プール はじめて 平泳ぎ 磯部
15:00~15:45 スタジオ1 エンジョイ 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	15:50~16:10 ジム オムニア (初級) 笠木	16:20~16:30 プール 10トレ (背中) 笠木	15:45~16:05 スタジオ1 トライジャンプ入門 土屋	16:00~16:50 スタジオ2 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	16:00~16:50 ジム キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	14:00~14:20 プール アクアヌードル 土屋	14:50~15:20 スタジオ1 ボディコンバット 30 磯部	15:00~15:20 スタジオ2 スモールボール 藤岡 千絵	15:00~15:20 ジム スモールボール 藤岡 千絵	14:20~14:40 プール お腹スッキリ 西藤
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:20~17:30 スタジオ2 はじめてのTRX ストレッチ 磯部	17:20~17:30 ジム はじめてのTRX ストレッチ 磯部	17:40~18:00 プール ストレッチ 磯部	17:00~18:00 スタジオ1 キッズダンス 初級 (小3~小6) 笠木	17:10~17:30 スタジオ2 ストレッチ 笠木	17:10~17:30 ジム ストレッチ 笠木	14:30~14:50 プール ウォーターシェイプ 土屋	14:50~15:20 スタジオ1 ボディコンバット 30 磯部	15:00~15:20 スタジオ2 スモールボール 藤岡 千絵	15:40~15:50 ジム 10トレ (脚・尻) 西藤	16:15~16:45 プール アクアビート 西藤
18:00~19:00 スタジオ1 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 森吉あゆみ	19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 森吉あゆみ	19:40~20:00 プール アクアトレーニング 磯部	19:30~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	19:40~20:00 スタジオ2 ストレッチ 岸川	19:40~20:00 ジム ストレッチ 岸川	15:10~15:30 プール お腹スッキリ 西藤	15:00~15:20 スタジオ1 ボディコンバット 30 磯部	15:30~16:15 スタジオ2 ボディケア 藤岡 千絵	16:00~16:20 ジム TRXトレーニング 水谷	17:30~17:40 プール 10トレ (お腹) 西藤
20:00~21:00 スタジオ1 フロアヨガ 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	20:20~20:30 ジム TRXストレッチ 西藤	20:40~20:50 プール 10トレ (胸) 西藤	20:20~21:05 スタジオ1 ZUMBA 玉代勢/大庭	20:45~21:45 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	20:45~21:45 ジム ジャズ ダンス 大石 素子	16:30~17:00 プール はじめて クロール 磯部	19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	19:45~20:15 スタジオ2 はじめて エアロ 柳原 みか	19:40~20:00 ジム 筋膜リリース 水谷	19:30~20:15 プール はじめて パタフライ 西藤
21:00~22:00 スタジオ1 シェイプ ステップ 船岡	21:15~22:00 スタジオ2 古賀/岸川	21:00~21:45 ジム クロール (中級) 磯部	21:00~21:45 プール クロール (中級) 磯部	21:15~22:00 スタジオ1 ベーシック ヨガ 藤岡 千絵	21:00~21:20 スタジオ2 オムニア (初級) 岸川	21:00~21:20 ジム オムニア (初級) 岸川	17:40~18:00 プール マルチチューブ 笠木	20:15~21:00 スタジオ1 ボディ メイキング 柳原 みか	21:15~22:00 スタジオ2 ボディコンバット 45 磯部	21:40~20:00 ジム 筋膜リリース 水谷	20:30~21:00 プール スタート&ターン 青野
22:00~23:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 宮原 望	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

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
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 西藤	スタジオ2	11:20~11:40 ジム TRXトレーニング 西藤	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス 大庭 めぐみ	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 山内
13:30~14:15 スタジオ1 エンジョイ 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	12:45~13:15 ジム ボディ コンディショニング 土屋	12:45~13:15 プール アクアビート 磯部/西藤
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:30~14:00 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	14:10~14:20 ジム 10トレ (背中) 西藤/増田	14:15~14:35 プール フィンスイム 磯部
15:40~16:00 スタジオ1 トライジャンプ 土屋/笠木	14:30~15:15 スタジオ2 ナチュラル ヨガ 西 涼子	15:00~15:20 ジム お腹スッキリ 笠木	15:40~16:00 プール トライジャンプ 土屋/笠木
16:00~17:00 スタジオ1 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 オムニア (中級) 西藤	16:20~16:40 プール アクアヌードル 土屋
17:00~18:00 スタジオ1 ENJOY DANCE 宮原 望	17:00~18:00 スタジオ2 ジュニア 体操教室 Kids'	17:10~17:20 ジム 10トレ (脚・尻) 西藤	17:30~17:50 プール マルチチューブ 古賀/西藤
20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	19:30~20:00 スタジオ2 SSS 宮原 望	19:00~19:10 ジム 10トレ (お腹) 古賀	18:30~18:50 プール ストレッチ 笠木
21:15~22:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	20:15~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム はじめてのTRX 古賀/岸川	21:20~21:40 プール 筋膜リリース 磯部

土 SAT			
スタジオ1	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 磯部/土屋	スタジオ2	ジム	プール
11:15~11:45 スタジオ1 ステップ トレーニング 西藤	11:15~12:00 スタジオ2 アライメント ヨガ 藤原 京子	11:15~11:45 ジム ステップ トレーニング 西藤	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内
12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP 猪原 裕貴	12:10~12:20 スタジオ2 10トレ (脚) 富村	12:10~12:20 ジム 10トレ (脚) 富村	12:15~13:00 プール スイム トレーニング 磯部
13:15~14:00 スタジオ1 ピラティス 森吉 あゆみ	13:30~13:50 スタジオ2 オムニア (中級) 西藤	13:30~13:50 ジム オムニア (中級) 西藤	13:15~13:45 プール スタート&ターン 磯部
14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	14:15~15:00 スタジオ2 シェイプ エアロ 立石	14:10~14:30 ジム 筋膜リリース 立石	14:15~14:45 プール はじめて クロール 磯部
15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 立石	15:10~15:30 スタジオ2 お腹スッキリ 立石	15:10~15:30 ジム お腹スッキリ 立石	15:40~16:00 プール TRXトレーニング 立石
17:10~17:30 スタジオ1 トライジャンプ 西藤/立石	16:40~17:00 スタジオ2 ストレッチボール 西藤	16:40~17:00 ジム ストレッチボール 西藤	17:10~17:30 プール トライジャンプ 西藤/立石
18:45~19:15 スタジオ1 Power Weight 立石	18:00~18:20 スタジオ2 TRXトレーニング 磯部	18:00~18:20 ジム TRXトレーニング 磯部	18:45~19:15 プール Power Weight 立石
19:30~20:15 スタジオ1 ボディコンバット 45 立石	19:30~19:50 スタジオ2 筋膜リリース 磯部	19:30~19:50 ジム 筋膜リリース 磯部	19:30~20:15 プール ボディコンバット 45 立石

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 60 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	11:00~11:20 プール ストレッチ 磯部/富村
12:10~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	スタジオ2	12:10~12:20 ジム 10トレ (脚) 富村	12:15~13:00 プール スイム トレーニング 磯部
13:00~13:30 スタジオ1 Power Weight 磯部	13:45~14:30 スタジオ2 ボディコンバット 45 磯部	13:00~13:30 ジム Power Weight 磯部	13:10~13:30 プール 筋膜リリース 富村/増田
14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:15~15:00 スタジオ2 お腹スッキリ 富村/増田	14:15~15:00 ジム お腹スッキリ 富村/増田	13:50~14:10 プール TRXトレーニング 富村/増田
16:00~16:45 スタジオ1 エンジョイ エアロ 船岡	15:30~15:50 スタジオ2 オムニア (中級) 富村/増田	15:30~15:50 ジム オムニア (中級) 富村/増田	14:40~14:50 プール 10トレ (お腹) 富村/増田
17:00~17:30 スタジオ1 ボディ コンディショニング 磯部	17:00~17:30 スタジオ2 ボディ コンディショニング 磯部	17:00~17:30 ジム ボディ コンディショニング 磯部	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 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
- 10分間トレーニング

4月タイムスケジュール

糖屋郡新宮町上府北2丁目6番3号
TEL (092) 940-5454

REFRE
スポーツクラブ

新宮

【営業時間】
月火水金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~19:00

●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。