

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 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 11:20~11:40 TRX	プール
11:15~12:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ	スタジオ2 11:10~11:40 ダンス トレーニング 宮原 望	ジム 11:20~11:40 マルチチューブ YUKI	プール 11:20~11:40 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	スタジオ2 11:40~12:00 オムニア (初級) 土屋	ジム 11:40~12:00 オムニア (初級) 土屋	プール 11:40~12:00 リフレワークキング YUKI	11:15~11:45 スタジオ1 SSS	スタジオ2 11:10~11:55 ダンサブル レッスン	ジム 11:20~11:40 TRX	プール
12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 榊原 みか	スタジオ2 11:50~12:20 骨盤リセット 宮原 望	ジム 11:50~12:00 10トレ(脚・お尻) 富村	プール 11:50~12:20 アクアビート 土屋	12:30~13:15 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	スタジオ2 12:30~13:00 はじめて ステップ 森吉 あゆみ	ジム 12:30~13:00 はじめて ステップ 土屋	プール 12:15~12:45 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	スタジオ2 12:45~13:30 リトモス 谷口 潤子	ジム 12:00~12:20 アクアヌードル YUKI	プール 12:30~13:15 YUKI
13:00~13:20 スタジオ1 トライジャンプ YUKI	スタジオ2 13:00~13:20 お腹スッキリ 榊原 みか	ジム 13:40~14:00 ダンベル教室 土屋	プール 12:45~13:30 はじめて パタフライ 山内 佳江	13:30~14:15 スタジオ1 ロコモ ヨガ 西ヶ開 敦子	スタジオ2 13:30~14:15 ギアビート 45 谷口 潤子	ジム 13:30~13:50 マルチチューブ YUKI	プール 14:00~14:20 アクアヌードル 荒川 亮介	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス 水谷	スタジオ2 13:40~14:10 ボディ コンディショニング 福田 扶美佳	ジム 12:40~13:00 美BODYトレ 富村	プール 12:00~12:20 アクアヌードル YUKI
13:40~14:40 スタジオ1 太極拳 坂戸 洋子	スタジオ2 13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか	ジム 14:10~14:30 ストレッチ 土屋	プール 13:45~14:05 フィン 山内 佳江	14:30~15:30 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	スタジオ2 14:30~15:30 太極舞 江島 久恵	ジム 14:00~14:20 筋膜リリース YUKI	プール 14:00~14:20 アクアヌードル 土屋	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス 水谷	スタジオ2 13:40~14:10 ボディ コンディショニング 福田 扶美佳	ジム 13:10~13:30 オムニア(初級) 増田	プール 13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ 水谷
15:00~15:45 スタジオ1 エンジョイ 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 15:50~16:10 オムニア (初級) 笠木	プール	15:45~16:05 スタジオ1 トライジャンプ入門 土屋	スタジオ2 16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	ジム 16:20~16:40 TRX 笠木	プール 16:30~17:00 はじめて クロール 磯部	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 磯部	スタジオ2 15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵	ジム 15:00~15:20 お腹スッキリ 笠木	プール
16:00~17:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	スタジオ2 15:50~16:10 オムニア (初級) 笠木	ジム 16:20~16:40 美BODYトレ 笠木	プール	17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	スタジオ2 17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6) 笠木	ジム 17:10~17:30 ストレッチ 笠木	プール	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 磯部	スタジオ2 15:00~15:20 スモールボール 藤岡 千絵	ジム 15:00~15:20 お腹スッキリ 笠木	プール
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	スタジオ2 18:50~19:10 ストレッチボール 笠木	ジム 19:50~20:10 ストレッチ 古賀	プール	18:40~19:00 スタジオ1 TRX 笠木	スタジオ2 19:40~20:00 ストレッチ 岸川	ジム 19:40~20:00 ストレッチ 岸川	プール	15:00~15:20 スタジオ1 スモールボール 藤岡 千絵	スタジオ2 15:30~16:15 ボディケア 藤岡 千絵	ジム 15:40~15:50 10トレ(背中) 水谷	プール 16:15~16:45 アクアビート YUKI
19:00~19:15 スタジオ1 リトモス 笠木	スタジオ2 19:20~20:05 ピラティス 森吉 あゆみ	ジム 19:50~20:10 ストレッチ 古賀	プール 19:45~20:15 はじめて クロール 磯部	19:30~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	スタジオ2 20:20~21:05 ZUMBA 早弥香	ジム 20:45~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子	プール	16:00~16:50 スタジオ1 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	スタジオ2 16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2) 笠木	ジム 16:20~16:40 TRX 笠木	プール 16:30~17:00 はじめて クロール 磯部
20:00~20:15 スタジオ1 フロアヨガ 福澤 明子	スタジオ2 20:20~20:50 はじめて エアロ 森吉 あゆみ	ジム 21:10~21:30 TRX 古賀	プール 21:15~22:00 パタフライ 磯部	20:20~21:05 スタジオ1 ZUMBA 早弥香	スタジオ2 20:45~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子	ジム 21:00~21:20 オムニア (初級) 岸川	プール 21:30~22:00 ファイティング アクア 岸川	18:20~18:50 スタジオ1 ボディ コンディショニング 水谷	スタジオ2 19:00~19:30 アロマストレッチ 水谷	ジム 19:40~20:00 筋膜リリース 水谷	プール 19:45~20:30 はじめて パタフライ 青野
21:00~21:15 スタジオ1 シェイプ ステップ 磯部	スタジオ2 21:10~21:30 TRX 古賀	ジム 21:10~21:30 TRX 古賀	プール 21:15~22:00 パタフライ 磯部	21:15~22:00 スタジオ1 ベーシック ヨガ 磯部	スタジオ2 21:15~22:00 ベーシック ヨガ 磯部	ジム 21:30~21:40 お腹スッキリ 岸川	プール 21:30~22:00 ファイティング アクア 岸川	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス 榊原 みか	スタジオ2 19:45~20:15 はじめて エアロ 水谷	ジム 20:40~21:00 TRX 磯部	プール 20:45~21:15 スタート&ターン 青野
22:00~23:00 スタジオ1 磯部 孝	スタジオ2	ジム	プール	22:00~23:00 スタジオ1 磯部 孝	スタジオ2	ジム	プール	20:15~21:00 スタジオ1 ボディ メイキング 榊原 みか	スタジオ2 21:15~22:00 ボディコンバット 45 磯部	ジム 21:30~22:00 フィンスイム 青野	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 モーニング ストレッチ YUKI	スタジオ2 5月6月限定!! ZUMBA 古賀	ジム 11:20~11:40 TRX YUKI	プール 11:15~11:45 はじめて クロール 山内 佳江
12:00~12:15 スタジオ1 フラダンス 大庭 めぐみ	スタジオ2 12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵	ジム 12:00~12:20 筋膜リリース 土屋	プール 12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:00~13:15 スタジオ1 エンジョイ エアロ 森吉 あゆみ	スタジオ2 12:45~13:15 ダンストレーニング ポティ コンディショニング 土屋	ジム 12:45~13:15 ポティ コンディショニング 土屋	プール 12:45~13:15 アクアビート 磯部
14:00~14:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	スタジオ2 13:30~14:00 骨盤リセット 宮原 望	ジム 14:10~14:20 10トレ(背中) YUKI/増田	プール 14:15~14:35 フィンスイム 磯部
15:00~15:40 スタジオ1 トライジャンプ 土屋/笠木	スタジオ2 14:10~14:20 10トレ(背中) YUKI/増田	ジム 15:00~15:20 お腹スッキリ 笠木	プール
16:00~16:15 スタジオ1 ZUMBA EMI	スタジオ2 16:10~16:40 ヨガストレッチ 福澤 明子	ジム 16:10~16:30 オムニア (中級) YUKI	プール 16:20~16:40 アクアヌードル 土屋
17:00~17:15 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	スタジオ2 17:00~17:20 美尻トレーニング 古賀	ジム 17:30~17:50 マルチチューブ 古賀	プール
18:00~18:15 スタジオ1 ENJOY DANCE 宮原 望	スタジオ2 19:30~20:00 SSS 古賀	ジム 19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介	プール 19:50~20:20 ワンポイント スイム 荒川 亮介
20:00~20:15 スタジオ1 ボディコンバット 45 磯部	スタジオ2 20:20~21:00 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	ジム 20:30~20:50 TRX 古賀/岸川	プール 20:30~21:10 パタフライ 荒川 亮介
21:00~21:15 スタジオ1 シェイプ エアロ 古賀	スタジオ2 21:20~21:40 筋膜リリース 磯部	ジム 21:20~21:40 筋膜リリース 磯部	プール 21:20~22:00 スイム トレーニング 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 モーニング ストレッチ 磯部/土屋	スタジオ2 11:15~11:45 はじめて ステップ トレーニング YUKI	ジム 11:15~11:45 はじめて ステップ トレーニング YUKI	プール 11:15~11:45 はじめて クロール 山内 佳江
12:00~12:15 スタジオ1 H I P H O P YUKI	スタジオ2 12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵	ジム 12:00~12:20 10トレ(脚) 富村	プール 12:00~12:30 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
13:00~13:15 スタジオ1 ピラティス 猪原 裕貴	スタジオ2 12:45~13:00 ストレッチボール YUKI	ジム 13:10~13:20 TRXストレッチ 増田	プール 13:15~13:45 スタート&ターン 磯部
14:00~14:15 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	スタジオ2 14:15~15:00 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	ジム 14:10~14:30 筋膜リリース 立石	プール 14:10~14:30 はじめて クロール 磯部
15:00~15:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	スタジオ2 16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'	ジム 16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'	プール
17:00~17:15 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎	スタジオ2 17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'	ジム 17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'	プール
18:00~18:15 スタジオ1 Power Weight 立石	スタジオ2 18:45~19:15 Power Weight 立石	ジム 18:45~19:15 Power Weight 立石	プール
19:00~19:15 スタジオ1 ボディコンバット 45 立石	スタジオ2 19:30~20:15 ボディコンバット 45 立石	ジム 19:30~20:15 ボディコンバット 45 立石	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 60 水谷	スタジオ2	ジム 11:00~11:20 ストレッチ 磯部/富村	プール 11:50~12:00 ウォーターシェイプ 磯部/加倉井
12:00~12:15 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	スタジオ2 12:00~12:30 はじめて エアロ 水谷	ジム 12:00~12:20 10トレ(脚) 富村	プール 12:10~12:40 はじめて 四泳法 磯部/加倉井
13:00~13:15 スタジオ1 Power Weight 磯部/加倉井	スタジオ2 13:45~14:30 ボディコンバット 45 磯部/増田	ジム 13:10~13:30 筋膜リリース 増田	プール 13:10~13:30 筋膜リリース 増田
14:00~14:15 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	スタジオ2 14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ 富村/増田	ジム 14:40~14:50 10トレ(脚・お尻) 富村/増田	プール 15:00~15:30 ファイティング アクア 磯部
16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	スタジオ2 16:00~16:45 ZUMBA EMI	ジム 16:00~16:45 ZUMBA EMI	プール
17:00~17:30 スタジオ1 ボディ コンディショニング 磯部	スタジオ2 17:00~17:30 ボディ コンディショニング 磯部	ジム 17:00~17:30 ボディ コンディショニング 磯部	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
- 10分間トレーニング

**5月タイムスケジュール**

●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。

**REFRE** スポーツクラブ

新宮

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