

		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				10:30~11:30 ピラティス				10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	スタジオ1	11:15~12:00 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 マルチチューブ	11:20~11:40 水中体操		10:45~11:15 モーニング ストレッチ			11:15~11:45 SSS	11:10~11:55 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 TRX	
12:00	スタジオ1	12:15~12:45 ヨガストレッチ	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:00 10トレ(脚・お尻)	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ				12:00~12:30 Power Weight			12:00~12:20 アクアヌードル
13:00	スタジオ1	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:30~12:50 TRX	12:45~13:30 はじめて パタフライ	12:30~13:15 ZUMBA	12:30~13:00 はじめて ステップ			12:45~13:30 リトモス			12:30~13:15 YUKI
14:00	スタジオ1	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール	13:40~14:00 ダンベル教室	13:45~14:05 フィン	13:30~14:15 ロコモ ヨガ	13:30~14:15 ギアビート 45			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		12:40~13:00 美BODYトレ
15:00	スタジオ1	15:00~15:45 エンジョイ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ			14:30~15:30 太極舞	14:30~15:30			14:45~15:30 エアロマジック	14:20~14:50 ボディ コンバット30		13:10~13:30 オムニア(初級)
16:00	スタジオ1		15:50~16:10 オムニア(初級)	16:20~16:40 美BODYトレ		15:45~16:05 トライジャンプ入門	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)				15:00~15:20 スモールボール	15:00~15:20 お腹スッキリ	15:40~15:50 10トレ(背中)
17:00	スタジオ1	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:20~17:30 TRX	17:40~18:00 ストレッチ		17:00~18:00 キッズダンス 初中級 (小3~小6)				15:30~16:15 ボディケア		16:00~16:20 TRX
18:00	スタジオ1		18:50~19:10 ストレッチボール				18:40~19:00 TRX				19:00~19:30 アロマストレッチ		17:20~17:40 美尻トレーニング
19:00	スタジオ1	19:15~20:00 リトモス	19:20~20:05 ピラティス	19:50~20:10 ストレッチ	19:45~20:15 はじめて クロール	19:30~20:15 エアロ マジック	19:40~20:00 ストレッチ				19:30~20:15 リトモス	19:40~20:00 筋膜リリース	19:45~20:30 はじめて パタフライ
20:00	スタジオ1	20:15~21:00 フロアヨガ	20:20~20:50 はじめて エアロ		20:30~21:00 平泳ぎ	20:20~21:05 ZUMBA	20:45~21:45 ジャズ ダンス				20:30~21:00 ボディ メイキング		20:40~21:00 TRX
21:00	スタジオ1	21:15~22:00 シェイプ ステップ	21:10~21:30 TRX		21:15~22:00 パタフライ	21:15~22:00 ベーシック ヨガ					21:15~22:00 ボディコンバット 45		21:30~22:00 フィンスイム
22:00	スタジオ1												
23:00	スタジオ1												

		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			
11:00	スタジオ1	11:10~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 ピラティス	11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 はじめて クロール
12:00	スタジオ1	12:15~13:15 フラダンス	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	スタジオ1	13:30~14:15 エンジョイ エアロ	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:45~13:15 ボディ コンディショニング	12:45~13:15 アクアビート
14:00	スタジオ1	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	13:30~14:00 骨盤リセット	14:10~14:20 10トレ(背中)	14:15~14:35 フィンスイム
15:00	スタジオ1	15:40~16:00 トライジャンプ	16:10~16:40 ヨガストレッチ	16:10~16:30 オムニア(中級)	16:20~16:40 アクアヌードル
16:00	スタジオ1				
17:00	スタジオ1	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:00~17:20 美尻トレーニング	17:30~17:50 マルチチューブ
18:00	スタジオ1				
19:00	スタジオ1	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 SSS		
20:00	スタジオ1	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	20:30~20:50 TRX	20:30~21:10 パタフライ
21:00	スタジオ1	21:15~22:00 シェイプ エアロ		21:20~21:40 筋膜リリース	
22:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ1				

		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			
11:00	スタジオ1	11:15~11:45 ストレッチ トレーニング	11:15~12:00 アライメント ヨガ		
12:00	スタジオ1	12:15~13:00 HIP HOP	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:15~13:00 スイム トレーニング	
13:00	スタジオ1	13:15~14:00 ピラティス	12:40~13:00 ストレッチボール	13:10~13:20 TRXストレッチ	
14:00	スタジオ1	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:15~15:00 シェイプ エアロ	14:10~14:30 筋膜リリース	
15:00	スタジオ1	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)	15:10~15:30 お腹スッキリ	
16:00	スタジオ1			15:40~16:00 TRX	
17:00	スタジオ1	17:10~17:30 トライジャンプ	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:10~17:30 ボディコンディショニング	
18:00	スタジオ1	18:45~19:15 Power Weight		18:00~18:20 TRX	
19:00	スタジオ1	19:30~20:15 ボディコンバット 45		19:30~19:50 筋膜リリース	
20:00	スタジオ1				
21:00	スタジオ1				
22:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ1				

		日 SUN			
		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1				
11:00	スタジオ1	11:00~12:00 ギアビート 60			11:00~11:20 ストレッチ
12:00	スタジオ1	12:10~12:40 フィットネス ヨガ			11:50~12:00 ウォーターシェイプ
13:00	スタジオ1	13:00~13:30 Power Weight			12:10~12:40 はじめて 四泳法
14:00	スタジオ1	13:45~14:30 ボディコンバット 45			13:10~13:30 筋膜リリース
15:00	スタジオ1	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ			13:50~14:10 TRX
16:00	スタジオ1				14:40~14:50 10トレ(脚・お尻)
17:00	スタジオ1	17:00~17:30 ボディ コンディショニング			15:00~15:30 ファイティング アクア
18:00	スタジオ1				15:30~15:50 オムニア(中級)
19:00	スタジオ1				
20:00	スタジオ1				
21:00	スタジオ1				
22:00	スタジオ1				
23:00	スタジオ1				

【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

●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。

5月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ

精屋郡新宮町上府北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