

	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1 10:30~11:30 ピラティス				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望					10:45~11:15 モーニング ストレッチ			水谷	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
11:15	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	森吉 あゆみ				水谷			
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:00 本気の腹トレ	11:50~12:20 アクアビート	11:45~12:15 Power Weight	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 リフレウォーキング	12:00~12:30 ボディ コンバット30	谷口 潤子		12:00~12:20 アクアヌードル
12:15	12:15~12:45 ヨガストレッチ	宮原 望	YUKI	土屋	土屋	森吉 あゆみ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて クロール	磯部			12:30~13:15 YUKI
13:00	榊原 みか	13:00~13:20 お腹スッキリ	12:30~12:50 TRX	12:45~13:30 はじめて クロール	ZUMBA	森吉 あゆみ		13:00~13:45 スィム トレーニング	12:45~13:30 リトモス	12:45~13:15 ピラティス入門	12:40~13:00 TRXサーキット	12:30~13:15 パタフライ 中級
13:00	13:00~13:20 トライジャンプ	榊原 みか	13:40~14:00 ダンベル教室	13:45~14:15 はじめて 背泳ぎ	13:30~14:15 コアサイズ	森吉 あゆみ			福田 扶美佳	13:40~14:10 ボディ コンディショニング	今月の オススメ!	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ
13:40	13:40~14:40 太極拳	榊原 みか	14:10~14:30 ストレッチ	山内 佳江	西ヶ開 敦子	谷口 潤子			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		14:15~14:45 フィンスィム
15:00	15:00~15:45 エンジョイ ステップ	川久保 峰子			14:30~15:30 太極舞				川久保 峰子	14:45~15:30 エアロマジック	14:40~15:00 本気の腹トレ	山内 佳江
16:00	土屋	16:00~16:30 はじめて エアロ	15:50~16:10 オムニア(初級)		江島 久恵	15:45~16:05 トライジャンプ			土屋	15:15~15:35 スモールボール	15:15~15:35 スモールボール	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室	YUKI/増田	16:20~16:40 美BODYトレ		16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)				16:30~17:00 はじめて クロール	15:40~16:25 ボディケア	15:40~15:50 10トレ(背中)	16:10~16:40 アクアビート
18:00					17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)					17:20~17:40 本気の腹トレ	17:00~17:40 本気の腹トレ	16:50~17:10 アクアヌードル
19:00		18:40~19:00 ストレッチボール								19:00~19:30 アロマストレッチ		
19:15	19:15~20:00 リトモス	19:10~19:55 ピラティス	19:40~20:00 本気の腹トレ	19:45~20:15 はじめて クロール	19:30~20:15 エアロ マジック					19:45~20:00 筋膜リリース		19:45~20:30 はじめて パタフライ
20:00	福澤 明子	20:10~20:40 はじめて エアロ			早弥香	20:20~21:05 ZUMBA				20:10~20:30 オムニア(中級)		
20:15	20:15~21:00 フロアヨガ	森吉 あゆみ								20:30~21:00 ボディ メイキング		
21:00	福澤 明子	21:10~21:30 TRX			早弥香	21:15~22:00 ベーシック ヨガ				21:30~22:00 ボディ コンバット30		
22:00	船岡 孝				磯部 千絵							

	金 FRI				土 SAT				日 SUN			
	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1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 11:00~12:00 ギアビート 60			
11:00	YUKI				磯部							
11:15	11:15~11:55 ZUMBA	11:15~11:45 体幹トレーニング	11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 はじめて クロール	11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:40~12:00 ダンベル教室					
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	YUKI	齋藤 京子	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:15~12:45 はじめて クロール	谷口 潤子	12:10~12:40 フィットネス ヨガ		12:10~12:30 アクアヌードル
12:15	12:15~13:15 フラダンス	江島 久恵	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	HIP HOP	12:40~13:00 ストレッチボール		山内 佳江	谷口 潤子	12:40~13:00 ウォーターシェイプ		増田
13:00	塩塚 千賀	13:30~14:15 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	13:30~14:15 はじめて 平泳ぎ	猪俣 裕貴	13:15~14:00 エンジョイ エアロ		13:00~13:30 スタート&ターン	13:00~13:30 Power Weight	13:10~13:30 本気の腹トレ		増田
14:00	森吉 あゆみ	14:10~14:20 10トレ(くびれ)	14:10~14:20 10トレ(くびれ)	山内 佳江	森吉 あゆみ	14:15~15:00 ピラティス		14:10~14:30 筋膜リリース	13:45~14:30 ボディ コンバット 45	①PowerWeight ②ボディコンバット45 交替わり担当 7日、14日 磯部 21日、28日 加倉井		
14:15	14:15~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 スモールボール	15:00~15:20 本気の腹トレ		14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	森吉 あゆみ			14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ			15:00~15:30 ファイティング アクア
15:00	西 涼子	15:30~15:50 リフレウォーキング			15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)							磯部
16:00	16:00~16:00 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)	16:00~16:20 アクアヌードル	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)				AKI	15:30~15:50 筋膜リリース		
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室		17:00~17:20 本気の腹トレ		17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)				16:00~16:45 ZUMBA	16:30~16:50 TRX		
18:00			17:30~17:50 マルチチューブ		17:45~18:30 ダンス トレーニング				EMI			
19:00			18:30~18:50 ストレッチ		道 健太郎	18:45~19:15 Power Weight						
19:15	19:15~20:00 ENJOY DANCE	19:30~20:00 SSS	19:50~20:20 ワンポイント スィム		立石	19:30~20:15 ボディコンバット 45						
20:00	宮原 望	20:20~21:00 フィットネス ヨガ	20:30~20:50 本気の腹トレ	20:30~21:10 パタフライ 中級								
21:00	磯部	谷口 潤子	21:20~21:40 TRXサーキット	21:20~22:00 スィム トレーニング								
22:00	古賀											

【定員制レッスン】

- ・TRX(12名)
- ・オムニア(8名)
- ・TRXサーキット(24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。

7月タイムスケジュール

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
木 休館・メンテナンス