

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	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス	10:30~11:00 スタジオ2 モーニング ストレッチ	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール
11:00 宮原 望	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:20~11:40 ひめトレ	11:20~11:40 水中体操	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ	11:45~12:15 スタジオ2 スタジオ チャレンジ	11:40~12:00 オムニア(初級)	11:40~12:00 リフレワークス 土屋	11:15~11:45 スタジオ1 ボディ コンバット30	11:10~11:55 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 痛み改善教室	11:20~11:40 痛み改善教室
12:00 榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:00 桃尻10トレ	11:50~12:20 アクアビート	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA	12:30~13:00 スタジオ2 はじめて ステップ	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ	12:05~12:35 スタジオ1 ホルド・ブラ	12:05~12:35 SSS	12:05~12:35 SSS	12:00~12:20 アクアヌードル
13:00 榊原 みか	12:30~12:50 バランスボール	12:30~12:50 TRX	12:45~13:15 はじめて クロール	13:45~14:15 スタジオ1 Power Weight	13:40~14:25 スタジオ2 ギアビート 45	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井	13:00~13:45 荒川 亮介 スイム トレーニング	12:45~13:30 スタジオ1 リトモス	12:45~13:05 成松	12:45~13:05 成松	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
14:00 太極拳	13:00~13:20 トライジャンプ	13:00~13:20 オムニア(初級)	13:30~14:00 はじめて 背泳ぎ	14:30~15:15 スタジオ1 太極舞	14:35~15:15 スタジオ2 ここのん 心暖ヨガ	14:30~15:15 スタジオ1 太極舞	14:30~15:15 スタジオ2 ここのん 心暖ヨガ	13:45~14:30 スタジオ1 リラック スヨガ	13:45~14:30 スタジオ2 リラク スヨガ	13:45~14:30 スタジオ2 リラク スヨガ	13:15~13:45 はじめて バタフライ 中級
15:00 エンジョイ ステップ	14:45~15:30 アロマ ヨガ	15:50~16:10 オムニア(初級)	14:15~14:45 はじめて バタフライ	15:30~15:50 TRX	16:00~16:50 キッズダンス 初級 (4歳~小2)	15:30~15:50 TRX	16:30~17:00 はじめて クロール	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック	14:50~15:20 かんたん 筋トレ	14:40~15:00 本気の腕トレ	14:00~14:20 フィンスイム
16:00 ジュニア 体操教室	16:00~16:30 コア コンディショニング	16:20~16:40 お腹スッキリ	17:20~17:30 TRX	17:00~18:00 キッズダンス 初級 (小3~小6)	17:40~18:00 マルチチューブ	16:10~16:30 ストレッチ	16:30~17:00 はじめて クロール	15:40~16:25 ボディケア	15:40~16:25 ボディケア	15:40~16:25 お腹10トレ	16:10~16:40 アクアビート
17:00 リトモス	19:00~19:45 ボディメイキング	19:40~20:00 本気の腕トレ	17:40~18:00 ストレッチ	19:15~20:15 エアロ マジック	20:10~20:40 ボディ コンディショニング	19:15~20:15 エアロ マジック	20:45~21:15 はじめて 四泳法	19:30~20:15 リトモス	19:40~20:25 エンジョイ エアロ	19:40~20:00 筋膜リリース	19:45~20:30 はじめて バタフライ
18:00 からだ リセットヨガ	20:00~20:30 はじめて エアロ	20:50~21:10 ストレッチ	20:30~21:00 平泳ぎ 中級	20:20~21:05 ZUMBA	20:50~21:50 ジャズ ダンス	20:20~21:05 ZUMBA	21:30~22:00 パドル&フィン	20:30~21:15 ZUMBA	20:35~21:05 ボディメイキング	20:20~20:40 TRX	20:45~21:15 スタート&ターン
19:00 福澤 明子	21:30~22:00 トライジャンプ	21:30~21:50 TRX	21:30~22:00 トライジャンプ	21:15~22:00 ボディコンバット 45	大石 素子	21:30~22:00 パドル&フィン	21:30~22:00 パドル&フィン	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 ファイティング アクア
22:00 磯部											
23:00											

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 モーニング ストレッチ	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	スタジオ2	ジム	プール	11:00~12:00 ギアビート 60	スタジオ2	ジム	プール
11:00 YUKI	11:10~11:55 ZUMBA	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	11:30~12:00 初心者水泳教室	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX
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	12:15~13:00 HIP HOP	12:15~13:00 髙橋 京子	12:10~12:20 10トレ(脚)	12:15~12:45 はじめて クロール	12:10~12:40 フィットネス ヨガ	12:10~12:40 フィットネス ヨガ	12:10~12:40 フィットネス ヨガ	12:10~12:40 フィットネス ヨガ
13:00 フラダンス	12:45~13:15 ダンストレニング	12:50~13:10 かんたん筋トレ	12:45~13:15 アクアビート	13:15~14:00 シェイプ エアロ	13:15~14:00 シェイプ エアロ	13:10~13:20 TRXストレッチ	13:00~13:30 スタート&ターン	13:00~13:30 Power Weight	13:00~13:30 Power Weight	13:00~13:30 Power Weight	13:00~13:30 Power Weight
14:00 シェイプ エアロ	13:30~14:00 骨盤リセット	14:10~14:20 桃尻10トレ	13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	14:30~15:30 ピラティス	13:30~13:50 オムニア(初級)	13:45~14:30 スイム トレーニング	13:45~14:30 ボディコンバット 45	13:45~14:30 ボディコンバット 45	13:45~14:30 ボディコンバット 45	13:45~14:30 ボディコンバット 45
15:00 ナチュラル ヨガ	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:30~14:50 お腹スッキリ	14:15~15:00 ピラティス	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	15:40~16:40 ピラティス	15:10~15:30 スロトレ	15:40~16:00 TRX	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	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
16:00 SSS	15:40~16:00 トライジャンプ	16:10~16:40 ボディ コンディショニング	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)	16:00~17:00 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)	16:40~16:00 TRX	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	15:30~15:50 筋膜リリース	15:30~15:50 筋膜リリース	15:30~15:50 筋膜リリース	15:30~15:50 筋膜リリース
17:00 ジュニア 体操教室	17:00~17:20 お腹スッキリ	17:30~17:50 マルチチューブ	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:40~18:00 TRX	17:40~18:00 TRX	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:45 ZUMBA	16:00~16:45 ZUMBA
18:00 SSS	19:30~20:15 ENJOY DANCE	19:40~20:00 TRX	18:30~18:50 ストレッチ	18:10~18:40 トライジャンプ	18:10~18:55 ダンス トレーニング	19:00~19:20 筋膜リリース	19:00~19:20 筋膜リリース	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	17:00~17:30 ボディ コンディショニング	17:00~17:30 ボディ コンディショニング
19:00 古賀	20:15~21:00 ボディコンバット 45	20:30~20:40 桃尻10トレ	19:50~20:20 ワンポイント スイム	19:00~19:45 ボディ コンバット45	19:00~19:45 ボディ コンバット45	19:00~19:20 筋膜リリース	19:00~19:20 筋膜リリース	17:30~18:00 ボディ コンディショニング	17:30~18:00 ボディ コンディショニング	17:30~18:00 ボディ コンディショニング	17:30~18:00 ボディ コンディショニング
20:00 古賀	21:15~22:00 エンジョイ ステップ	21:20~21:40 ボディメイキング	21:20~22:00 スイム トレーニング								
21:00 磯部											
22:00 古賀											
23:00											

【定員制レッスン】

- ・TRX (12名)
- ・オムニア (8名)
- ・トライジャンプ(スタジオ2のみ10)

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

11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
木 休館・メンテナンス