月 MON

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング ストレッチ 宮原　望			
11：15～12：00 エンジョイ エアロ 榊原　みか	11：10～11：40 ダンス トレーニング 宮原　望	11：20～11：40 かんたん筋トレ 成松	11：20～11：40 水中体操 土屋
12：15～12：45 マットサイエンス 榊原　みか	11：50～12：20 骨盤リセット 宮原　望	11：50～12：10 オムニア(初級) 成松	11：50～12：20 アクアビート 土屋
13：00～13：30 ボディメイキング 榊原　みか	12：30～12：50 バランスボール YUKI		12：45～13：15 はじめて クロール 山内　佳江
13：40～14：40 太極拳 坂戸　洋子	13：00～13：20 トライジャンプ YUKI	13：50～14：10 マルチチューブ 成松	13：30～14：00 はじめて 背泳ぎ 山内　佳江
15：00～15：45 エンジョイ ステップ 土屋	14：45～15：30 アロマ ヨガ 川久保　峰子	14：20～14：40 ストレッチ 土屋	14：15～14：45 はじめて バタフライ 山内　佳江
17：00～18：00 ジュニア 体操教室 Kids'		15：50～16：10 オムニア（初級） 笠木	
		16：20～16：40 お腹スッキリ 笠木	
19：15～20：00 リトモス 福澤　明子	19：00～19：45 ボディメイキング 森吉　あゆみ	17：20～17：40 TRX 磯部	19：45～20：15 はじめて クロール 磯部
20：15～21：15 からだ リセットヨガ 福澤　明子	20：00～20：30 はじめて エアロ 森吉　あゆみ	18：30～18：50 ストレッチ 磯部	20：30～21：00 平泳ぎ 中級 磯部
21：30～22：00 トライジャンプ 磯部		20：50～21：10 ストレッチ 岸川	
		21：30～21：50 TRX 岸川	

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：30 ピラティス 森吉　あゆみ	10：30～11：00 モーニング ストレッチ 土屋		11：10～11：30 リフレウォーキング YUKI
11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開　敦子	11：45～12：15 スタジオ チャレンジ 森吉　あゆみ	11：40～12：00 オムニア（初級） 藤井	11：40～12：00 アクアヌードル YUKI
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開　敦子	12：30～13：00 はじめて ステップ 森吉　あゆみ	12：10～12：20 TRXストレッチ 藤井	12：15～12：45 はじめて 背泳ぎ 荒川　亮介
13：45～14：15 Power Weight 土屋	13：10～13：30 ボディコンディショニング 藤井		13：00～13：45 スイム トレーニング 荒川　亮介
14：30～15：15 太極舞 江島　久恵	13：40～14：25 ギアビート 45 谷口　潤子		
	14：35～15：20 ここのん 心暖ヨガ YUKI	15：40～16：00 TRX 土屋	
	16：00～16：50 キッズダンス 初級（4歳～小2） Kids' Non	16：10～16：30 ストレッチ 土屋	
19：15～20：15 エアロ マジック 早弥香	17：00～18：00 キッズダンス 初中級（小3～小6） Kids' Non	18：50～19：10 筋膜リリース 磯部	
20：20～21：05 ZUMBA 早弥香	20：10～20：40 ボディ コンディショニング 磯部	19：30～19：50 TRX 磯部	20：45～21：15 はじめて 四泳法 楠本　潤
21：15～22：00 ボディコンバット 45 磯部	20：50～21：50 ジャズ ダンス 大石　素子	20：50～21：10 お腹スッキリ 岸川	21：30～22：00 パドル&フィン 楠本　潤

スイム&ランなど様々なスポーツのパフォーマンスアップに効果的！！

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング ストレッチ 磯部			今月まで 腰痛改善！
11：15～11：45 ボディ コンバット30 磯部	11：10～11：55 ダンサブル レッスン 谷口　潤子	11：20～11：40 痛み改善教室 YUKI	
12：05～12：35 ボルド・プラ 福田　扶美佳	12：05～12：35 SSS 磯部		12：00～12：20 アクアヌードル YUKI
12：45～13：30 リトモス 福田　扶美佳		12：45～13：05 ストレッチ 成松	12：30～13：00 はじめて 平泳ぎ 山内　佳江
13：45～14：30 リラックス ヨガ 川久保　峰子		13：15～13：35 TRX 成松	13：15～13：45 バタフライ 中級 山内　佳江
14：45～15：30 エアロマジック 船岡　孝	14：50～15：20 かんたん 筋トレ 水谷		14：00～14：20 フィンスイム 山内　佳江
	15：40～16：25 ボディケア 藤岡　千絵	15：40～15：50 お腹スッキリ10 16：00～16：20 TRX 水谷	
19：30～20：15 リトモス 野間口　順子	17：20～17：50 ピラティス 入門 水谷		
20：30～21：15 ZUMBA EMI	19：00～19：20 アロマストレッチ 榊原　みか	19：00～19：20 TRX 水谷	19：45～20：30 はじめて バタフライ 青野
21：30～22：00 Power Weight 水谷	19：40～20：25 エンジョイ エアロ 榊原　みか	19：40～20：00 筋膜リリース 水谷	20：45～21：15 スタート&ターン 青野
	20：35～21：05 ボディメイキング 榊原　みか	20：20～20：40 TRX 水谷	21：30～22：00 ファイティング アクア 磯部

しっかり ボディメイク！

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング ストレッチ YUKI			
11：10～11：55 ZUMBA 大庭　めぐみ	11：15～11：45 コア コンディショニング YUKI	11：20～11：40 TRX 藤井	11：15～11：45 はじめて クロール 山内　佳江
12：15～13：15 フラダンス 塩塚　千賀	12：00～12：30 はじめて エアロ 江島　久恵	12：00～12：20 筋膜リリース 土屋	12：00～12：30 はじめて 背泳ぎ 山内　佳江
13：30～14：15 シェイプ エアロ 森吉　あゆみ	12：45～13：15 ダンストレーニング 宮原　望	12：50～13：10 かんたん筋トレ 土屋	12：45～13：15 アクアビート 磯部
14：30～15：15 ナチュラル ヨガ 西　涼子	13：30～14：00 骨盤リセット 宮原　望	14：10～14：20 桃尻10トレ 藤井	13：30～14：00 はじめて 平泳ぎ 山内　佳江
15：30～16：00 SSS 土屋	15：00～15：20 トライジャンプ 笠木	14：30～14：50 お腹スッキリ 藤井	
16：10～16：40 ボディ コンディショニング 土屋		16：10～16：30 オムニア（中級） YUKI	
17：00～18：00 ジュニア 体操教室 Kids'		17：00～17：20 お腹スッキリ 古賀	
		17：30～17：50 マルチチューブ 古賀	
		18：30～18：50 ストレッチ 笠木	
19：30～20：00 ピラティス 初級 古賀	19：30～20：15 ENJOY DANCE 宮原　望	19：40～20：00 TRX 岸川	19：50～20：20 ワンポイント スイム 荒川　亮介
20：15～21：00 ボディコンバット 45 磯部	20：30～21：10 フィットネス ヨガ 谷口　潤子	20：30～20：40 桃尻10トレ 岸川	20：30～21：10 背泳ぎ 荒川　亮介
21：15～22：00 エンジョイ ステップ 古賀		21：20～21：40 筋膜リリース 岸川	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
10：30～11：00 モーニング ストレッチ YUKI/土屋			はじめて泳ぎを始める方限定！
11：15～12：00 シェイプ ステップ YUKI	11：15～12：00 アライメント ヨガ 齋藤　京子	12：10～12：20 10トレ(脚) 富村	11：30～12：00 初心者水泳教室 山内　佳江
12：15～13：00 HIP HOP 猪原　裕貴	12：40～13：00 ストレッチポール YUKI	13：10～13：20 TRXストレッチ YUKI	12：15～12：45 はじめて クロール 山内　佳江
13：15～14：00 シェイプ エアロ 森吉　あゆみ	14：15～15：00 ピラティス 森吉　あゆみ	13：30～13：50 オムニア（初級） YUKI	13：00～13：30 スタート&ターン 山内　佳江
14：30～15：30 ハニーズ ダンススクール（月3回） Kids'	16：00～17：00 ルートプラス（4～6歳） Kids'	15：10～15：30 スロトレ 石橋	13：45～14：30 スイム トレーニング 山内　佳江
15：40～16：40 ハニーズ ダンススクール（月3回） Kids'		15：40～16：00 TRX 石橋	今月のオススメ♪
17：00～18：00 ルートプラス（7～12歳） Kids'		17：10～17：30 ボディコンディショニング 石橋	
18：20～18：50 トライジャンプ 石橋	18：10～18：55 ダンス トレーニング 道　健太郎	17：40～18：00 TRX 石橋	
19：00～19：45 ボディ コンバット45 石橋			

【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

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11：00～12：00 ギアビート 60 谷口　潤子		11：30～11：50 TRX 成松	
12：10～12：40 フィットネス ヨガ 谷口　潤子			
13：00～13：30 Power Weight 加倉井/立石	ストレッチや筋トレなどトレーナーオススメのトレーニングをご紹介します！ 加倉井/立石 磯部/成松/富村	12：50～13：10 お楽しみレッスン	
13：45～14：30 ボディコンバット 45 加倉井/立石		15：30～15：50 お楽しみレッスン	15：00～15：30 ファイティング アクア 磯部/加倉井
14：45～15：45 カラダに 効かせるヨガ AKI		16：30～16：50 お楽しみレッスン	
16：00～16：45 ZUMBA EMI			
17：00～17：30 ボディ コンディショニング 磯部/加倉井			

今月のおすすめトレーニング
【 お腹スッキリ 】
お正月休み前に引き締めましょう！

- ●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。

12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