

		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			10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望						土屋/成松			YUKI/成松			やっぱり 腰痛改善!
11:15~12:00	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 かんたん筋トレ	11:20~11:40 水中体操	森吉 あゆみ				11:10~11:55 シェイプ ステップ	11:10~11:55 ダンサブル レッスン	11:20~11:40 痛み改善教室	
12:00	榊原 みか		宮原 望	成松	土屋	11:45~12:30 コアサイズ	11:45~12:15 スタジオ チャレンジ	藤井	11:40~12:00 オムニア (初級)	11:40~12:00 アクアヌードル	YUKI	谷口 潤子	
12:15~12:45	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			西ヶ開 敦子	12:30~13:00 はじめて ステップ	藤井	12:10~12:20 TRXストレッチ	12:15~12:45 はじめて パタフライ	荒川 亮介	12:10~12:40 SSS	
13:00	榊原 みか		宮原 望			12:45~13:30 ZUMBA	12:45~13:00 はじめて ステップ	森吉 あゆみ	13:10~13:30 ボディコンディショニング	13:00~13:45 スィム トレーニング	荒川 亮介	12:50~13:10 ストレッチ	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
13:15~13:30	スタジオ1	13:15~13:30 ボディメイク	12:30~12:50 バランスボール	13:00~13:20 トライジャンプ	12:45~13:15 はじめて クロール	西ヶ開 敦子	13:10~13:30 ボディコンディショニング	藤井	13:40~14:25 ギアビート 45	13:00~13:45 スィム トレーニング	荒川 亮介	13:20~13:30 10トレ (TRX)	13:15~13:45 パタフライ 中級
13:40~14:40	榊原 みか		宮原 望			13:45~14:15 Power Weight	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			15:40~15:50 10トレ	14:00~14:20 フィンスイム
14:00	太極拳		14:10~14:30 ストレッチ	14:15~14:45 はじめて パタフライ	14:15~14:45 山内 佳江	土屋	14:30~15:15 太極舞	江島 久恵	YUKI			16:00~16:20 TRX	
15:00	坂戸 洋子		14:45~15:30 アロマ ヨガ			15:00~15:45 キッズダンス 初級	15:00~15:45 キッズダンス 初級	Non	17:00~17:20 かんたん筋トレ			16:30~17:20 ストレッチ	
16:00	土屋			15:50~16:10 オムニア (初級)	15:50~16:10 オムニア (初級)	16:30~17:20 キッズダンス 初級	16:30~17:20 キッズダンス 初級	Non	18:50~19:10 筋膜リリース			17:00~17:30 ボディ コンディショニング	
17:00	ジュニア 体操教室			17:20~17:40 TRX	17:20~17:40 TRX	17:30~18:30 キッズダンス 中級	17:30~18:30 キッズダンス 中級	Non	19:15~19:50 TRX			19:00~19:20 アロマストレッチ	
18:00						18:40~19:00 ストレッチボール	18:40~19:00 ストレッチボール	Non	19:30~19:50 TRX			19:30~20:15 エンジョイ エアロ	19:45~20:30 背泳ぎ
19:00	リトモス		18:40~19:00 ストレッチボール	19:10~19:55 ボディメイク	19:10~19:55 ボディメイク	19:15~20:15 エアロ マジック	19:15~20:15 エアロ マジック	Non	20:10~20:40 ボディ コンディショニング			19:30~20:15 エンジョイ エアロ	20:20~20:40 TRX
20:00	福澤 明子		森吉 あゆみ	20:10~20:40 はじめて エアロ	20:10~20:40 はじめて クロール	早弥香	20:20~21:05 ボディ コンディショニング	立石	20:50~21:10 お腹スッキリ	20:45~21:15 はじめて 四泳法	楠本 潤	20:30~21:15 ZUMBA	20:45~21:15 インターバル トレーニング
21:00	からだ リセットヨガ		森吉 あゆみ	20:50~21:10 ストレッチ	20:50~21:10 ストレッチ	早弥香	21:15~22:00 ボディコンパット 45	大石 素子				21:30~22:00 Power Weight	21:30~22:00 スタート&ターン
22:00	福澤 明子			21:30~21:50 TRX	21:30~21:50 TRX	立石						21:30~22:00 Power Weight	青野
23:00	水谷												

		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				10:30~11:00 モーニング ストレッチ							
11:00	青野					YUKI/土屋							
11:15~12:00	スタジオ1	11:15~12:00 ZUMBA	11:15~11:45 コア コンディショニング	11:20~11:40 TRX	11:15~11:45 はじめて クロール	11:20~11:50 SSS	11:15~12:00 アライメント ヨガ					11:30~11:50 ストレッチ	
12:00	大庭 めぐみ		YUKI	藤井	山内 佳江	YUKI	齋藤 京子					成松	12:15~13:00 初心者水泳教室
12:15~13:15	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	12:15~13:00 HIP HOP	12:10~12:20 10トレ	12:15~12:45 はじめて クロール	12:30~12:50 ストレッチボール	12:30~12:50 ストレッチボール	山内 佳江	12:15~13:40 はじめてクロール	
13:00	塩塚 千賀		12:45~13:15 ダンストレーニング	12:50~13:10 かんたん筋トレ	12:50~13:10 ウォーターシェイプ	猪俣 裕貴	13:10~13:20 TRXストレッチ	13:00~13:30 スタート&ターン	13:30~13:50 オムニア (初級)	13:45~14:30 スィム トレーニング	山内 佳江	13:10~13:40 はじめてクロール	
13:30~14:15	スタジオ1	13:30~14:15 リトモス	13:30~14:00 骨盤リセット		13:20~14:00 四泳法スキル	森吉 あゆみ	13:15~14:00 シェイプ エアロ	13:30~13:50 オムニア (初級)	YUKI			13:45~14:30 ボディコンパット 45	13:10~13:40 はじめてクロール
14:00	福澤 明子		宮原 望	14:10~14:20 10トレ	青野	14:30~15:30 ピラティス	14:15~15:00 ピラティス					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	ナチュラル ヨガ		藤井	14:30~14:50 お腹スッキリ	藤井	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	森吉 あゆみ	15:10~15:30 スロトレ	青野	15:40~16:00 TRX		14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
16:00	土屋			15:00~15:20 トライジャンプ	15:00~15:20 トライジャンプ	16:00~17:00 ハニース ダンススクール (月3回)	森吉 あゆみ	15:40~16:00 TRX	青野	16:00~17:00 ループラス (4~6歳)		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
17:00	ジュニア 体操教室			17:00~17:20 TRX	17:00~17:20 TRX	17:00~18:00 ループラス (7~12歳)	17:00~18:00 ループラス (7~12歳)	17:10~17:20 10トレ	17:30~17:50 ボディコンディショニング	17:10~17:20 10トレ		14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
18:00				17:30~17:50 マルチチューブ	17:30~17:50 マルチチューブ	18:10~18:55 ダンス トレーニング	18:10~18:55 ダンス トレーニング	17:30~17:50 ボディコンディショニング	青野			14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
19:00				18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ストレッチ	道 健太郎	道 健太郎	19:10~19:30 お腹スッキリ	青野			14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
20:00	古賀		19:25~20:10 ENJOY DANCE	19:40~20:00 TRX	19:50~20:20 初心者水泳教室			19:10~19:30 お腹スッキリ	青野			14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
21:00	加倉井		宮原 望	20:30~20:40 10トレ	20:30~20:40 10トレ							14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
22:00	エンジョイ ステップ		谷口 潤子		荒川 亮介							14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ
23:00	古賀											14:45~15:45 カラダに 効かせるヨガ	15:20~15:30 10トレ

【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)

S-1スクールおすすめレッスン

- 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。

3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