

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 宮原 望	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:30 スタジオ1 ピラティス 森吉 あゆみ	10:30~11:00 スタジオ2 モーニング ストレッチ YUKI	ジム	プール	10:30~11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ 成松	スタジオ2	ジム	プール
11:15~12:00 スタジオ1 エンジョイ エアロ 榊原 みか	11:10~11:40 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	11:20~11:40 ジム かんたん筋トレ 成松	11:20~11:40 プール 水中体操 青野	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:45~12:15 スタジオ2 スタジオ チャレンジ 森吉 あゆみ	12:10~12:20 ジム ストレッチ 藤井	11:40~12:00 プール アクアヌードル YUKI	11:10~11:55 スタジオ2 ダンス レッスン 谷口 潤子	11:20~11:40 ジム 痛み改善教室 青野	12:05~12:40 スタジオ1 ボルド・ブラ 福田 扶美佳	12:30~13:00 プール はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
12:15~12:45 スタジオ1 ヨガストレッチ 榊原 みか	11:50~12:20 スタジオ2 骨盤リセット 宮原 望	12:30~12:50 ジム お腹スッキリ YUKI	12:45~13:15 プール はじめて クロール 山内 佳江	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子	12:30~13:00 スタジオ2 はじめて ステップ 森吉 あゆみ	13:40~14:25 ジム ギアビート 45 谷口 潤子	12:15~12:45 プール はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:10~12:40 スタジオ2 SSS YUKI	12:50~13:35 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳	12:50~13:10 ジム ストレッチ 成松	13:15~13:45 プール はじめて パタフライ 中級 山内 佳江
13:00~13:30 スタジオ1 ボディメイク 榊原 みか	14:10~14:30 スタジオ2 ストレッチ 杉野	14:10~14:30 ジム ストレッチ 杉野	14:15~14:45 プール はじめて パタフライ 山内 佳江	13:45~14:15 スタジオ1 Power Weight YUKI	14:30~15:15 スタジオ2 太極舞 江島 久恵	14:40~15:00 ジム かんたん筋トレ 成松	13:00~13:45 プール スイム トレーニング 荒川 亮介	12:50~13:30 スタジオ1 リラククス ヨガ 川久保 峰子	13:20~13:30 ジム 10トレ 杉野	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 松岡 孝	14:00~14:20 プール フィンスイム 山内 佳江
14:45~15:30 スタジオ1 健やか ヨガ 川久保 峰子	16:20~16:40 スタジオ2 筋膜リリース 笠木	16:20~16:40 ジム 筋膜リリース 笠木		14:30~15:15 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	16:30~17:20 スタジオ2 キッズダンス 初級 Non Kids'	15:30~15:50 ジム ヨガストレッチ YUKI	14:40~15:00 プール かんたん筋トレ 成松	13:45~14:30 スタジオ1 リラククス ヨガ 川久保 峰子	15:40~15:50 ジム 10トレ 水谷/YUKI	19:00~19:20 スタジオ2 リラクゼーション ストレッチ 榊原 みか	
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:10~17:20 スタジオ2 10トレ 青野/YUKI	17:10~17:20 ジム 10トレ 青野/YUKI		17:00~17:20 スタジオ1 キッズダンス 中級 Non Kids'	17:30~18:30 スタジオ2 キッズダンス 中級 Non Kids'	16:10~16:30 ジム 桃尻 トレ YUKI/前田	17:00~17:20 プール かんたん筋トレ 立石	14:45~15:30 スタジオ1 エアロマジック 松岡 孝	19:30~20:15 スタジオ2 エンジョイ エアロ 榊原 みか	19:45~20:30 プール 背泳ぎ 青野	
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子	19:10~19:55 スタジオ2 ボディメイク 森吉 あゆみ	19:45~20:15 ジム はじめて クロール 青野	19:45~20:15 プール はじめて クロール 青野	19:15~20:15 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香	20:10~20:40 スタジオ2 ボディ コンディショニング 立石	18:50~19:10 ジム 筋膜リリース 青野	19:30~20:15 プール はじめて 四泳法 榊原 潤	19:30~20:15 スタジオ1 リトモス 野間口 順子	20:30~21:00 スタジオ2 ボディメイク 榊原 みか	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 榊原 潤	
20:15~21:15 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:10~20:40 スタジオ2 はじめて エアロ 森吉 あゆみ	20:30~21:00 ジム パタフライ 初級 青野	20:30~21:00 プール パタフライ 初級 青野	20:20~21:05 スタジオ1 ZUMBA 早弥香	20:50~21:50 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子	21:30~22:00 ジム パドル&フィン 榊原 潤	20:45~21:15 プール はじめて 四泳法 榊原 潤	20:30~21:15 スタジオ1 ZUMBA EMI	21:30~22:00 スタジオ2 スタート&ターン 青野		
21:30~22:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	21:30~22:00 スタジオ2 ジュニア 体操教室 Kids'	21:30~22:00 ジム ジュニア 体操教室 Kids'		21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 立石				21:30~22:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'			

やっぱり  
腰痛改善!

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 青野	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 YUKI	スタジオ2	ジム	プール	11:00~12:00 スタジオ1 ギアビート 60 谷口 潤子	スタジオ2	ジム	プール
11:15~11:55 スタジオ1 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:45 スタジオ2 コア コンディショニング YUKI	11:15~11:45 ジム はじめて クロール 山内 佳江	11:15~11:45 プール はじめて クロール 山内 佳江	11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 斎藤 京子	スタジオ2	12:10~12:20 ジム 10トレ 青野/市川	12:15~12:45 プール はじめて クロール 山内 佳江	12:10~12:40 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	11:30~11:50 スタジオ2 ストレッチ 成松	12:15~13:00 ジム 初學者水泳教室 青野/大村	12:15~13:00 プール はじめて クロール 青野/大村
12:15~13:15 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 スタジオ2 はじめて エアロ 江島 久恵	12:00~12:20 ジム 筋膜リリース 成松	12:00~12:30 プール はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:15~13:00 スタジオ1 HIP HOP 猪俣 裕貴	スタジオ2	13:10~13:20 ジム かんたん筋トレ YUKI/前田	13:00~13:30 プール スタート&ターン 山内 佳江	13:45~14:30 スタジオ1 ボディコンバット 45 加倉井/立石	12:50~13:10 スタジオ2 かんたん筋トレ 成松	14:20~14:30 ジム 10トレ 成松	13:10~13:40 プール はじめて クロール 青野/大村
13:30~14:00 スタジオ1 骨盤リセット 宮原 望	12:45~13:15 スタジオ2 ダンス トレーニング 宮原 望	12:50~13:10 ジム かんたん筋トレ 成松	12:50~13:10 プール ウォーターシェイプ 青野	13:15~14:00 スタジオ1 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	スタジオ2	15:40~16:00 ジム お腹スッキリ 青野/YUKI	13:45~14:30 プール スイム トレーニング 山内 佳江	14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	13:45~14:30 スタジオ1 ボディコンバット 45 加倉井/立石	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	14:10~14:20 スタジオ2 10トレ 藤井	14:10~14:20 ジム 10トレ 藤井	14:10~14:20 プール 10トレ 青野	14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	スタジオ2	16:00~17:00 ジム ルートプラス (4~6歳) Kids'	14:15~15:00 プール ピラティス 山内 佳江	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	14:45~15:45 スタジオ1 カラダに 効かせるヨガ AKI	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
15:30~16:00 スタジオ1 SSS 古賀/YUKI	14:40~15:00 スタジオ2 お腹スッキリ 藤井	14:40~15:00 ジム お腹スッキリ 藤井	14:40~15:00 プール お腹スッキリ 藤井	15:40~16:40 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) 森吉 あゆみ	スタジオ2	17:10~17:20 ジム 10トレ 青野	14:30~15:30 プール ピラティス 山内 佳江	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 加倉井/大村	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
17:00~18:00 スタジオ1 ジュニア 体操教室 Kids'	17:00~17:20 スタジオ2 ストレッチ YUKI/前田	17:00~17:20 ジム ストレッチ YUKI/前田		17:00~18:00 スタジオ1 ルートプラス (7~12歳) Kids'	スタジオ2	17:30~17:50 ボディコンディショニング 青野	15:40~16:00 プール お腹スッキリ 青野/YUKI	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 加倉井/大村	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
19:25~20:10 スタジオ1 ENJOY DANCE 宮原 望	19:25~20:10 スタジオ2 ENJOY DANCE 宮原 望	19:25~20:10 ジム ENJOY DANCE 宮原 望		18:10~18:55 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎	スタジオ2	19:10~19:30 お腹スッキリ 青野	17:10~17:20 プール 10トレ 青野	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 加倉井/大村	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
20:15~21:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 加倉井	20:20~21:00 スタジオ2 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	20:30~20:40 ジム 10トレ 古賀	20:30~21:10 プール 平泳ぎ 荒川 亮介	18:10~18:55 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎	スタジオ2	21:15~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介	17:10~17:20 プール 10トレ 青野	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 加倉井/大村	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村
21:15~22:00 スタジオ1 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 スタジオ2 エンジョイ ステップ 古賀	21:15~22:00 ジム エンジョイ ステップ 古賀		18:10~18:55 スタジオ1 ダンス トレーニング 道 健太郎	スタジオ2	21:15~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介	17:10~17:20 プール 10トレ 青野	16:00~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI	15:00~15:30 ジム ファイティング アクア 加倉井/大村	15:20~15:30 ジム 10トレ 青野	15:00~15:30 プール ファイティング アクア 加倉井/大村

12日・26日  
限定です!

5.12.19日限定  
プログラム!

**【コロナウイルス対策】**

- ・スタッフレッスン削減
- ・換気、消毒の徹底

今後の状況により休止期間や対応内容、タイムスケジュール  
を変更させていただく場合がございます。  
ホームページ、または館内掲示にてご確認ください。

- 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。

内容・時間 変更箇所	脂肪燃焼レッスン
やさしいレッスン	10分間トレーニング

**4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