

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 宮原 望				10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望		11:20~11:40 かんたん筋トレ YUKI	11:20~11:40 水中体操 青野	11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI		11:20~11:30 10トレ 藤井		11:20~11:50 SSS YUKI	11:10~11:40 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:10~12:40 ヨガ ストレッチ 榊原 みか	12:00~12:30 骨盤リセット 宮原 望		12:05~12:35 はじめて クロール 青野	12:00~12:30 コアサイズ YUKI	12:00~12:30 バランス ボール 西ヶ開 敦子		12:20~12:50 はじめて パタフライ 荒川 亮介	12:10~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳		12:00~12:10 TRX YUKI	12:30~13:00 マルチチューブ YUKI
13:00~13:30 エンジョイ エアロ 榊原 みか		12:50~13:10 TRX YUKI	12:50~13:20 はじめて 背泳ぎ 青野	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井	12:40~13:00 TRX 藤井	13:05~13:35 スイム トレーニング 荒川 亮介	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		13:10~13:30 ストレッチ 笠木	13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江
13:50~14:20 ボディメイキング 榊原 みか		13:20~13:40 ストレッチ YUKI	13:40~14:10 ファイティング アクア 加倉井	13:40~14:10 ギアビート30 谷口 潤子		14:00~14:20 ストレッチ 小田切		13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子	14:50~15:10 コアトレ 青野		14:00~14:20 フィンスイム 山内 佳江
14:45~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子		15:40~15:50 TRX 笠木		14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	15:25~16:10 心暖ヨガ YUKI			15:00~15:30 エアロ マジック 船岡 孝		15:20~15:30 TRX 青野	
16:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉		16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木		15:35~16:05 Power Weight 前田	16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'	17:20~18:10 かんたん筋トレ 前田		15:50~16:20 ボディ コンディショニング YUKI			17:00~17:20 筋膜リリース 青野
18:40~19:00 ストレッチボール 笠木		18:20~18:30 TRX 小田切		17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'				19:00~19:20 リラクゼーション ストレッチ 榊原 みか	19:00~19:20 TRX 前田		
19:30~20:00 リトモス 福澤 明子		19:45~20:15 はじめて クロール 小田切		19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香		19:00~19:20 筋膜リリース 青野		19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	19:40~20:10 エンジョイ エアロ 榊原 みか	19:40~20:00 筋膜リリース 前田	20:00~20:30 背泳ぎ 青野
20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:40~21:00 筋トレ教室 前田	20:10~20:30 TRX 加倉井	20:30~21:00 はじめて 背泳ぎ 小田切	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子	20:40~21:00 お腹スッキリ 前田	20:45~21:15 はじめて 四泳法 榊原 みか	20:30~21:00 ZUMBA 山下	20:30~21:00 ボディメイキング 榊原 みか		20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井		21:30~21:50 ストレッチ 岸川		21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI		21:30~22:00 パドル&フィン 榊原 潤		21:20~21:50 ボディ コンバット30 山下			21:30~22:00 スタート&ターン 青野

NEW!!
エアロのステップ
をベースに
カラダを柔らかく
使いながら、
ダンスの楽しさを
味わうクラスです!

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 藤井				10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI				10:40~11:00 モーニング ストレッチ 前田			
11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:10~11:40 コア コンディショニング YUKI	11:40~11:50 TRX 藤井	11:30~12:00 はじめて クロール 山内 佳江	11:20~12:05 アライメント ヨガ YUKI	11:20~11:50 SSS YUKI			11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
12:10~12:55 フラダンス 塩塚 千賀	12:00~12:30 はじめて エアロ 江島 久恵		12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	12:30~13:00 HIP HOP 猪原 祐貴	12:40~13:00 ストレッチボール YUKI	12:10~12:20 10トレ 市川	12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		12:10~12:20 10トレ 前田	12:10~12:30 リフレウォーキング 青野/小田切
13:30~14:00 ボディコンバット 30 加倉井	13:40~14:10 骨盤リセット 宮原 望	13:10~13:20 10トレ 藤井	13:00~13:30 四泳法スキル 山内 佳江	13:20~13:50 シェイプ ステップ YUKI	14:00~14:45 ピラティス 森吉 あゆみ	13:10~13:30 ストレッチ 市川	13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:00~13:30 Power Weight 前田		13:00~13:30 Power Weight 前田	13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	15:30~15:50 バランスボール 笠木	14:00~14:20 ボディコンディショニング 藤井	14:45~14:15 アクアビート YUKI	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	15:00~15:10 TRX YUKI	14:00~14:45 ピラティス 森吉 あゆみ	14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江	13:50~14:20 隔週レッスン AKI		14:10~14:30 ストレッチ 小田切	14:30~14:00 はじめて クロール 青野
16:00~16:30 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ		16:10~16:30 筋膜リリース YUKI		15:40~16:40 ハニース 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'	15:30~15:40 お腹スッキリ YUKI		14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI		15:40~15:50 TRX sarry/小田切	15:40~15:50 TRX 10
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉		17:00~17:20 マルチチューブ 前田		17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids'	17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎	17:00~17:10 10トレ 青野/前田	17:30~17:50 ストレッチ Junna				
18:30~18:50 ストレッチ 笠木		18:30~18:50 ストレッチ 笠木		18:10~18:40 背骨 コンディショニング 山下							
19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望	20:00~20:10 TRX 前田	20:00~20:10 TRX 10	20:00~20:30 初心者水泳教室 荒川 亮介	19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下							
20:20~20:50 SSS 加倉井	20:20~21:00 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介								
21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井		21:00~21:20 筋膜リリース 前田	21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								

NEW!!
背骨や頸椎や
腰椎に焦点
をあてて
、改善していくことで
カラダの調子を
整えるクラスです!
長めのタオルを
お持ちください

【レッスン人数制限】
・第一スタジオ 30名
・第二スタジオ 10名
・TRX 6名

【コロナウイルス対策】
・窓開け換気 ・レッスン人数制限 ・アルコール除菌
・隣人との間隔を2メートルあける ・マスク着用
・間近での会話・発声を控える

ご協力お願い致します。

●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。

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

10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