

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 ゆる癒ヨガ YUKI			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:20~11:40 水中体操 加倉井	11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI		11:20~11:30 10トレ 藤井		11:10~11:40 ダンサブル 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		12:00~12:30 はじめて クロール 加倉井	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:00~12:30 バランス ボール YUKI		11:40~12:00 リフレワーク 小田切	12:10~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳		12:00~12:10 TRX 笠木	12:30~13:00 マルチチューブ 笠木
13:00~13:30 エンジョイ エアロ 榊原 みか		12:50~13:10 筋膜リリース YUKI	12:45~13:15 はじめて 背泳ぎ 加倉井	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 小田切	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		12:30~12:50 TRX 笠木	13:15~13:45 はじめて 平泳ぎ 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	13:30~14:00 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		13:10~13:30 ストレッチ 笠木	13:50~14:00 山内 佳江
14:45~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子				14:30~15:15 太極舞 江島 久恵		14:40~15:00 オムニア YUKI		15:00~15:20 コアトレ 青野		15:30~15:40 TRX 青野	14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
15:00 健やか ヨガ 川久保 峰子		15:40~15:50 TRX 笠木		15:35~16:05 Power Weight 前田		15:30~15:50 ストレッチ YUKI		15:50~16:20 ボディ コンディショニング YUKI			
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		16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'	17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'						
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'		17:20~17:40 かんたん筋トレ 前田				17:00~17:20 筋膜リリース 青野	
18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉		18:20~18:30 TRX 小田切								19:00~19:20 TRX 前田	
18:40~19:00 ストレッチボール 笠木						19:00~19:20 筋膜リリース 青野				19:40~20:00 筋膜リリース 前田	20:00~20:30 背泳ぎ 青野
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		19:40~20:00 TRX 青野		19:30~20:00 リトモス 野間口 順子			20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:10~20:30 TRX 加倉井	20:30~21:00 はじめて バタフライ 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		20:45~21:15 はじめて 四泳法 青野	20:30~21:00 ZUMBA 山下		21:10~21:30 ストレッチ 前田/岸川	21:30~22:00 スタート&ターン 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 バドル&フィン 青野		21:20~21:50 ボディ コンバット30 山下			

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		11:30~12:00 はじめて クロール 小田切	11:20~11:50 SSS YUKI	11:20~12:05 アライメント ヨガ 藤原 京子			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	12:10~12:40 はじめて エアロ 江島 久恵	11:50~12:00 TRX 藤井	12:15~12:45 はじめて 背泳ぎ 小田切	12:30~13:00 Power Weight 前田	12:40~13:00 バランスボール YUKI		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	12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:20~13:50 ボディ コンバット30 加倉井		13:05~13:15 10トレ 藤井	13:00~13:30 四泳法スキル 小田切	13:20~13:50 シェイプ ステップ YUKI		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		13:27日限定 プログラム! 13:27日 ボディ コンディショニング 前田	13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:00~14:20 ボディコンディショニング 藤井	14:00~14:20 ボディコンディショニング 藤井		13:45~14:05 アクアヌードル YUKI/小田切	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'	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	13:50~14:20 隔週レッスン AKI	14:10~14:30 ストレッチ Junna	
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子				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'		14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江	14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI	14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI	15:40~15:50 TRX sarry/大津	
16:00~16:30 シェイプ エアロ 森吉 あゆみ	15:30~15:50 バランスボール 笠木		16:10~16:30 筋膜リリース YUKI	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids'		17:00~17:10 10トレ 青野/前田	15:00~15:10 TRX YUKI	16:00~16:30 ZUMBA EMI	16:00~16:30 ZUMBA EMI		
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉		16:40~17:00 オムニア YUKI		17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎		17:30~17:50 ストレッチ Junna					
18:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉				18:10~18:40 背骨 コンディショニング 山下							
19:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉		18:30~18:50 ストレッチ 笠木		19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下							
20:00 ジュニア 体操教室 笠木・森吉											
20:20~20:50 SSS 加倉井		20:20~20:40 オムニア 岸川/小田切	20:00~20:30 初心者水泳教室 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	20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介								
22:00 ボディコンバット 30 加倉井			21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介								

【レッスン人数制限】

- ・第一スタジオ 35名
- ・第二スタジオ 15名
- ・TRX 6名
- ・オムニア 4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 **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**

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