

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木			
11:00	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	11:20~11:30 10トレ 藤井	11:10~11:40 はじめて ステップ YUKI			11:20~11:50 SSS YUKI	11:10~11:40 ダンス サブ レッスン 谷口 潤子		
12:00	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			12:10~12:40 リフレワークキング 小田切	12:00~12:45 ゆる癒ヨガ YUKI		
13:00	12:40~13:10 ボディメイキング 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	12:40~13:00 TRX 藤井			12:20~12:50 はじめて パタフライ 小田切	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
14:00	13:30~14:00 エンジョイ エアロ 船岡 孝			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	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井			13:05~13:35 スイム トレーニング 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
15:00	14:45~15:30 健やか ヨガ 川久保 峰子	14:10~14:30 RTB 前田			14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	14:00~14:20 ストレッチ 小田切			14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) 荒川	14:20~14:40 RTB 小田切/YUKI		13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江
16:00		15:40~15:50 TRX 笠木			15:35~16:05 Power Weight 前田	14:40~15:00 オムニア 小田切			15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ	15:30~15:40 TRX 青野		14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井				16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'	15:10~15:30 RTB YUKI			15:50~16:20 ボディ コンディショニング YUKI			15:30~15:40 TRX 青野
18:00		18:20~18:30 TRX 小田切			17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'	17:10~17:30 RTB YUKI			17:00~17:20 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			17:00~17:20 筋膜リリース 青野
19:00	18:40~19:10 ボディ コンバット30 加倉井	18:40~19:00 ストレッチボール 笠木			18:40~19:10 Power Weight 前田	17:20~18:10 かんたん筋トレ 前田			18:20~18:40 ボディコンディショニング 前田			18:45~19:15 インターバル トレーニング 青野
20:00	19:30~20:00 リトモス 福澤 明子	19:20~19:40 RTB 花田			19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香	19:00~19:20 ストレッチ 岸川			19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	19:40~20:00 RTB 前田		19:30~20:00 スタート&ターン 青野
21:00	緊急事態宣言に伴い、1/18(月)~2/7(日)の間 レッスンプログラム 10:30~20:00 営業時間 10:00~23:00											

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ YUKI				スタジオ1 10:40~11:00 モーニング ストレッチ 前田			
11:00	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	11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子	11:20~11:40 RTB YUKI/小田切			11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
12:00	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		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			12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:20~12:40 RTB sarry/花田		12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:00	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 前田/小田切			13:00~13:30 Power Weight 前田	13:30~13:45 スタート&ターン 山内 佳江		13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	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' YUKI	14:00~14:45 ボディケア YUKI			13:50~14:20 隔週レッスン AKI	14:10~14:30 ストレッチ Junna		14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ sarry/前田
15:00	16:00~16:20 トライジャンプ YUKI	15:30~15:50 バランスボール 笠木			15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' YUKI	15:00~15:10 TRX YUKI			14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI	15:10~15:30 RTB sarry/前田		15:40~15:50 TRX sarry/大津
16:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森田				16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids' 山下	15:30~15:50 お腹スッキリ YUKI			16:00~16:30 ZUMBA EMI			16:00~16:30 ZUMBA EMI
17:00		16:10~16:30 筋膜リリース 笠木			17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳) Kids' 山下	17:00~17:10 10トレ 青野/前田						
18:00		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 前田/Juuna						
19:00	19:20~19:50 ボディ コンバット30 加倉井	18:50~19:10 RTB 前田/大津			18:10~18:40 ZUMBA 山下	18:20~18:40 RTB 前田/花田						
20:00		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望			19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下							
21:00	【コロナウイルス対策】											
22:00	<ul style="list-style-type: none"> 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 											
23:00	<p>今後も引き続き、感染防止策を徹底し、拡大防止に努めてまいります。 会員の皆様におかれましても、更衣室やお風呂、プールなどでの密な会話は控えたいようお願い申し上げます。</p>											

1/18~2/7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

- 【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

- 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。

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