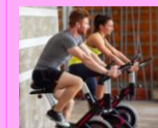


	月 MON				火 TUE				水 WED			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望				藤井				笠木			
11:20	11:20~11:50 ダンス トレーニング			11:20~11:40 水中体操	11:20~11:30 10トレ	11:10~11:40 はじめて ステップ			11:20~11:50 SSS	11:10~11:40 ダンスサ ンプル レッスン		
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット		加倉井	12:00~12:30 はじめて クロール	12:00~12:30 コアサイズ	12:00~12:30 バランス ボール		12:00~12:30 YUKI	12:00~12:45 ゆる癒ヨガ		
12:40	12:40~13:10 ボディメイキング	宮原 望		加倉井	12:45~13:15 はじめて 背泳ぎ	12:50~13:20 ZUMBA	13:10~13:30 ボディコンディショニング		12:40~13:00 TRX	12:20~12:50 はじめて パタフライ	13:00~13:30 リトモス	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
13:00	YUKI			加倉井	13:30~14:00 ファイティング アクア	13:40~14:10 ギアビート30	14:30~15:15 太極舞		13:05~13:35 スイム トレーニング	13:50~14:35 リラックス ヨガ	13:10~13:30 ストレッチ	13:15~13:45 はじめて パタフライ
14:00	13:30~14:00 エンジョイ エアロ	14:10~14:30 RTB		加倉井					14:00~14:20 ストレッチ	14:00~14:40 RTB		14:00~14:30 フィン スイム
14:45	14:45~15:30 健やか ヨガ	前田							14:40~15:00 オムニア	小田切/YUKI		山内 佳江
15:00	川久保 峰子								14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定)			
16:00		15:40~15:50 TRX							15:00~15:30 エンジョイ エアロ		15:30~15:40 TRX	
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室								15:50~16:20 ボディ コンディショニング			
18:00	笠木・加倉井	18:20~18:30 TRX							16:30~17:10 キッズダンス 初級			17:00~17:20 筋膜リリース
19:00		小田切							17:20~18:10 キッズダンス 中級			19:00~19:20 TRX
19:30	19:30~20:00 リトモス								19:00~19:20 筋膜リリース			
20:00	福澤 明子	20:10~20:20 TRX							19:30~20:00 エアロ マジック	19:50~20:10 RTB		20:00~20:30 背泳ぎ
20:20	20:20~21:05 からだ リセットヨガ	加倉井							20:20~20:50 オムニア	前田		20:45~21:15 インターバル トレーニング
21:00	福澤 明子	21:00~21:20 RTB							20:30~21:00 ジャス ダンス			21:10~21:30 ストレッチ
21:30	21:30~22:00 ボディ コンバット30	花田							21:15~21:45 ダンスエアロ 初級	大石 素子		21:30~22:00 スタート&ターン
22:00	加倉井								21:15~21:45 パドル&フィン	青野		青野
23:00												

2/9.23日限定

1月・2月限定

【完全予約制】時間20分 定員7名
RTB：リフレトレーニングバイク



テンポ良い音楽にのせて
ペダルをこぎダイエット効果を
狙うプログラムです。
短時間で消費カロリーアップ！
ストレス発散にもおすすめ。

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 10:40~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	藤井	11:10~11:40 コア コンディショニング			YUKI				前田			
11:20	11:20~11:50 ZUMBA	YUKI		11:30~12:00 はじめて クロール	11:20~12:05 アライメント ヨガ	11:30~11:50 RTB			11:20~11:50 ギアビート30			
12:00	大庭 めぐみ	12:10~12:40 はじめて エアロ		小田切	齋藤 京子	12:10~12:20 10トレ	12:30~13:00 はじめて クロール		谷口 潤子	12:20~12:40 RTB		
12:10	12:10~12:55 フラダンス	江島 久恵		小田切	12:30~13:00 Power Weight	12:40~13:00 バランスボール	12:30~13:00 はじめて クロール		谷口 潤子	sarry/前田/花田		12:45~13:15 初心者水泳教室
13:00	塩塚 千賀			小田切	前田	YUKI	山内 佳江		13:00~13:30 Power Weight			青野
13:20	13:20~13:50 ボディ コンバット30			小田切	13:20~13:50 シェイプ ステップ	13:10~13:30 ストレッチ	13:15~13:45 スタート&ターン		前田	7.21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
14:00	加倉井	14:00~14:20 ボディコンディショニング		YUKI/小田切	YUKI	14:00~14:45 ボディケア	14:00~14:30 スイム トレーニング		13:50~14:20 隔週レッスン	14日・28日 シェイプエアロ Sarry		青野
14:30	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ	14:40~15:00 RTB			14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)	15:00~15:10 TRX	15:30~15:50 お腹スッキリ		AKI	15:10~15:30 RTB		14:10~14:30 ストレッチ
15:00	西 涼子	小田切			15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)			16:00~16:30 ZUMBA	sarry/前田/花田		15:40~15:50 TRX
16:00	16:00~16:20 トライジャンプ	笠木			16:00~17:00 ルートプラス (7~12歳)	17:30~18:00 ダンス トレーニング			EM I			16:00~16:30 ZUMBA
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室				17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)	17:30~18:00 ダンス トレーニング						
18:00	笠木・森田	18:30~18:50 ストレッチ			18:10~18:40 背骨 コンディショニング	18:20~18:40 RTB						
19:00		笠木			山下	前田/花田						
19:30	19:30~20:00 ストリート ダンス				19:00~19:30 ボディコンバット 30							
20:00	宮原 望	20:10~20:20 オムニア			山下							
20:20	20:20~20:50 SSS	前田/大津										
21:00	加倉井	20:40~21:00 RTB										
21:10	21:10~21:40 ボディコンバット 30	前田										
22:00	加倉井											
23:00												

S-1 スタート！
年末年始、コロナ太り撃退♪
オススメレッスン
RTB / オムニア / トライジャンプ
Power Weight / コンバット

7.21日
ボディ
コンディショニング
前田

7.21日限定
プログラム！

緊急事態宣言の延長等により
変更の可能性があります。

- 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

【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

2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