

| 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 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 | 2日9日 16日23日 限定 プログラム! | | 11:20~11:50 SSS YUKI | 11:10~11:40 ダンスフル レッスン 谷口 潤子 | | | |
| 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 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 | | | 12:00~12:45 ゆる癒ヨガ YUKI | 12:00~12:45 ゆる癒ヨガ YUKI | 3日・10日 17日・24日 限定 プログラム! | 12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江 | |
| 12:50~13:35 健やかヨガ 川久保 峰子 | | | 12:50~13:20 ファイティング アコア 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 | 12:50~13:30 リトモス 福田 扶美佳 | | | 13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳 |
| 14:00~14:30 エンジョイ エアロ 船岡 孝 | | | 13:35~14:05 スイムトレーニング (中級) 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 クロール (中級) 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 |
| 15:00~15:30 Power Weight 前田 | | | 13:50~14:10 筋膜リリース 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 | | | 13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) 小田切 | 15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ | | | 13:15~13:45 四泳法スキル (中級) 山内 佳江 |
| 16:00~16:30 お腹スッキリ 笠木 | | | 15:40~15:50 TRX 笠木 | 15:30~16:00 ヨガストレッチ YUKI | 14:40~15:00 オムニア 小田切 | 3月限定プログラム 2日・9日 16日・23日限定 | | 15:30~15:40 TRX 笠木 | 15:50~16:10 フォームローラー 青野 | | | 14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江 |
| 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井 | | | 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 | 17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non | | | 17:00~17:20 筋膜リリース 前田 | 17:00~17:20 筋膜リリース 青野 | | | 17:00~17:20 筋膜リリース 青野 |
| 18:00~18:30 TRX 小田切 | | | 18:20~18:30 TRX 小田切 | 19:00~19:20 筋膜リリース 青野 | 19:00~19:20 筋膜リリース 青野 | | | 19:00~19:20 TRX 前田 | 19:00~19:20 TRX 前田 | | | 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 | 20:20~20:50 ZUMBA 早弥香 | | | 19:30~20:00 K-pop 小畑R | 20:00~20:30 平泳ぎ 青野 | | | 20:00~20:30 平泳ぎ 青野 |
| 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子 | | | 20:10~20:20 TRX 加倉井 | 20:20~20:50 ZUMBA 早弥香 | 20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子 | | | 20:30~21:00 ZUMBA 山下 | 20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野 | | | 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 | | | 20:30~21:00 オムニア 大津/花田 | 21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI | 21:10~21:20 TRX 前田 | | | 21:20~21:50 ボディ コンバット30 山下 | 21:10~21:30 ストレッチ 前田 | | | 21:30~22:00 スタート&ターン 青野 |
| | | | 21:30~21:50 ストレッチ 花田 | | | | | | | | | |

| 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 | |
| 10:30~11:00 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 青野 | | | | 10:40~11:00 モーニング ストレッチ 前田/青野 | | | | |
| 11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ | | | 11:30~12:00 はじめて 背泳ぎ 小田切 | 11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 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 | | | 12:15~12:45 パタフライ (中級) 小田切 | 12:30~13:00 Power Weight 前田 | | | | 12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子 | | | 12:20~12:30 TRX 前田/花田 | |
| 13:20~13:50 ボディ コンバット30 加倉井 | | | 13:00~13:30 背泳ぎ(中級) 小田切 | 13:40~14:00 バランスボール 青野 | 13:10~13:30 ストレッチ 前田/小田切 | | | 12:30~13:00 はじめて クロール 山内 佳江 | | | 12:45~13:15 初心者水泳教室 青野 | |
| 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子 | | | 13:45~14:05 アクアヌードル 小田切 | 14:20~14:40 筋膜リリース 青野 | 14:30~15:00 スタート&ターン 山内 佳江 | | | 13:00~13:30 Power Weight 前田 | | | 13:30~14:00 はじめて クロール 青野 | |
| 15:30~16:00 バランスボール 笠木 | | | 16:10~16:30 筋膜リリース 笠木 | 15:00~15:10 TRX 前田 | 15:30~15:50 お腹スッキリ 前田 | | | 13:50~14:20 隔週レッスン AKI | | | 14:10~14:30 ストレッチ 前田/花田 | |
| 16:40~17:00 オムニア 前田 | | | 16:40~17:00 オムニア 前田 | 16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳) Kids' 前田 | 17:00~17:10 10トレ 花田 | | | 14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ EMI | | | 15:40~15:50 TRX sarry/大津 | |
| 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森田 | | | 18:30~18:50 ストレッチ 笠木 | 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 花田 | | | 15:50~16:20 ZUMBA EMI | | | 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI | |
| 18:30~19:00 ストレッチ 笠木 | | | 19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望 | 18:10~18:40 ZUMBA 山下 | 19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下 | | | 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI | | | | |
| 20:20~20:50 SSS 加倉井 | | | 20:10~20:20 オムニア 前田/大津 | 19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下 | | | | | | | | |
| 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井 | | | 21:10~21:30 ストレッチ 前田 | | | | | | | | | |
| | | | 20:00~20:30 初心者水泳教室 荒川 亮介 | | | | | | | | | |
| | | | 20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介 | | | | | | | | | |
| | | | 21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介 | | | | | | | | | |

【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 **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**

3月タイムスケジュール

糟屋郡新宮町上府北2丁目6番3号
TEL (092) 940-5454

REFRE
スポーツクラブ

新宮

【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