

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2	ジム	プール	10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井	スタジオ2	ジム	プール	10:30~11:00 モーニング ストレッチ 笠木	スタジオ2	ジム	プール	
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	3日・10日 17日・24日 限定 プログラム!		
12:50~13:35 健やかヨガ 川久保 峰子	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		11:45~12:05 リフレクソロジー 小田切	12:00~12:45 ゆる癒ヨガ YUKI		12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江		
14:00~14:30 エンジョイ エアロ 船岡 孝		13:50~14:10 筋膜リリース 前田	12:50~13:20 ファイティング アクア 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		12:20~12:50 はじめて パタフライ 小田切			13:10~13:30 ストレッチ 笠木	13:15~13:45 四泳法スキル (中級) 山内 佳江	
15:00~15:30 Power Weight 前田			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			13:05~13:35 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	14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江	
16:00		15:40~15:50 TRX 笠木		14:30~15:15 太極舞 江島 久恵	15:30~16:00 ヨガストレッチ YUKI	3月限定プログラム 2日・9日 16日・23日 限定	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	15:30~15:40 TRX 笠木		
17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井		18:20~18:30 TRX 小田切		17:00~17:10 キッズダンス 初級 Non	17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non		14:00~14:20 ストレッチ 小田切		15:50~16:10 フォームローラー 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			14:40~15:00 オムニア 小田切		17:00~17:20 筋膜リリース 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	20:30~21:00 はじめて パタフライ 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		19:00~19:20 筋膜リリース 青野		19:00~19:20 TRX 前田		20:00~20:30 平泳ぎ 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 花田		21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI	21:10~21:20 TRX 前田		20:30~21:00 はじめて 四泳法 青野		19:30~20:00 K-pop 小畑R		20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野	
							21:15~21:45 パドル&フィン 青野		20:30~21:00 ZUMBA 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

金 FRI			
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2	ジム	プール
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	5.12.19 日限定 プログラム!	11:30~12:00 はじめて 背泳ぎ 小田切
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 パタフライ (中級) 小田切
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 背泳ぎ(中級) 小田切
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 小田切
15:30~16:00 バランスボール 笠木	15:30~15:50 バランスボール 笠木		16:10~16:30 筋膜リリース 笠木
16:40~17:00 オムニア 前田	16:40~17:00 オムニア 前田		16:40~17:00 オムニア 前田
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			
19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望			
20:20~20:50 SSS 加倉井	20:10~20:20 オムニア 前田/大津		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	21:10~21:30 ストレッチ 前田		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

土 SAT			
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 青野	スタジオ2	ジム	プール
11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子			11:30~12:00 はじめて 背泳ぎ 小田切
12:30~13:00 Power Weight 前田			12:15~12:45 パタフライ (中級) 小田切
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田	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 小田切
15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田	15:30~15:50 バランスボール 笠木		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' 花田	17:30~18:00 ダンス トレーニング 道 健太郎		16:40~17:00 オムニア 前田
18:10~18:40 ZUMBA 山下			
19:00~19:30 ボディコンバット 30 山下			

日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:40~11:00 モーニングストレッチ 前田/青野	スタジオ2	ジム	プール
11:20~11:50 ギアビート30 谷口 潤子			
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
13:00~13:30 Power Weight 前田			12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:50~14:20 隔週レッスン AKI	7.21日 ボディ コンディショニング 前田 14日・28日 シェイプエアロ Sarry		13:30~14:00 はじめて クロール 青野
14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ EMI			14:10~14:30 ストレッチ 前田/花田
15:50~16:20 ZUMBA EMI			15:40~15:50 TRX sarry/大津
16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			

【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

【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。

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

【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

REFRE スポーツクラブ 新宮