

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			
11:00 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 ダンス レッスン 谷口 潤子			
12:00 12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて 背泳ぎ 加倉井	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子			11:45~12:05 リフレワークキング 青野	12:10~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江
13:00 12:45~13:15 Power Weight 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			12:20~12:50 はじめて バタフライ 荒川	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:30 ストレッチ 笠木
14:00 13:40~14:10 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) 荒川	13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子			13:15~13:45 はじめて バタフライ 山内 佳江
15:00 14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子			15:40~15:50 TRX 笠木	14:30~15:15 太極舞 江島 久恵			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) 前田	15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
16:00 16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木			16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木	15:35~16:05 Power Weight 前田			15:00~15:10 10トレ 前田	15:30~15:40 TRX 笠木			15:30~15:40 TRX 笠木
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・加倉井			18:40~19:00 TRX 小田切	16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'			17:20~17:40 かんたん筋トシ 前田	15:50~16:10 フォームローラー 青野			17:00~17:20 筋膜リリース 青野
18:00 19:30~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 はじめて バタフライ 小田切	17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'			19:00~19:20 筋膜リリース 青野	19:00~19:20 RTB 小田切/花田			20:00~20:30 背泳ぎ 小田切
20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:10~20:30 免疫力向上トレーニング 加倉井	19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香			20:30~21:00 はじめて 四泳法 小田切	19:30~20:00 K-POP 小畑 由貴子			20:45~21:15 四泳法 スキル 小田切
21:00 21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井			20:50~21:10 オムニア 花田	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香			21:10~21:45 TRX 前田	20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE			21:30~22:00 インターバル トレーニング 小田切
22:00				21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI			21:15~21:45 パドル&フィン 小田切	21:00~21:50 ボディ コンバット30 AKIHIDE			

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 青野				10:40~11:00 モーニング ストレッチ 前田/青野			
11:00 11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ボディコンディショニング 藤井		11:30~12:00 はじめて クロール 青野	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			
12:00 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 背泳ぎ 青野	12:30~13:00 SSS 小田切			12:15~13:00 パーソナルイベント 膝痛改善 藤井	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12:20~12:40 RTB 大津/花田		
13:00 13:15~14:00 ピラティス AKI			13:00~13:30 10トレ バタフライ 青野	13:00~13:30 10トレ 小田切			3.17日限定 プログラム!! 青野	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
14:00 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 青野	13:40~14:00 バランスボール 青野			12:30~13:00 はじめて クロール 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
15:00 15:30~15:50 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	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田/青野			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江	13:50~14:20 隔週レッスン AKI			14:00~14:20 ストレッチ 大津/花田/小田切
16:00 16:10~16:30 筋膜リリース 笠木			16:50~17:10 TRX 前田	15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 前田/青野			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			15:20~15:40 TRX sarry/大津
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids' 笠木・森田			17:00~17:10 TRX 前田	17:00~18:00 ルーツプラス (7~12歳) Kids' 前田			15:00~15:10 TRX 小田切	15:50~16:20 ZUMBA EMI			17:00~17:10 10トレ 花田
18:00 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	18:10~18:40 ZUMBA AKIHIDE			15:30~15:50 お腹スッキリ 小田切	16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			17:30~17:50 ストレッチ 花田
19:00 19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望			20:00~20:30 はじめて四泳法 前田/大津	19:00~19:30 ボディコンバット 30 AKIHIDE			17:00~17:10 10トレ 花田				
20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井/小田切			20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介	20:00~20:30 ボディコンバット 30 AKIHIDE			17:30~17:50 ストレッチ 花田				
21:00 21:10~21:40 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**

4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