

	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	11:20~11:40 かんたん筋トレ				11:10~11:40 ダンス レッスン			
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤 リセット		12:05~12:35 はじめて 背泳ぎ	12:00~12:30 コアサイズ			11:45~12:05 リフレワークキング	12:10~12:40 パーソナル トレーナーによる			
12:45	12:45~13:15 Power Weight	宮原 望		12:50~13:20 ファイティング アキラ	12:50~13:20 ZUMBA			12:20~12:50 はじめて パタフライ	12:30~13:00 The マンツーマン ストレッチ			12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ
13:00	前田			13:30~13:50 筋膜リリース	13:40~14:10 ギアビート30			13:05~13:35 クロール (中級)	13:00~13:30 リトモス			13:10~13:30 ストレッチ
13:40	13:40~14:10 エンジョイ エアロ			13:35~14:05 スイム トレーニング (中級)	13:40~14:10 キックダンス 初級			13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (11日・25日)	13:50~14:35 リラックス ヨガ			13:15~13:45 はじめて パタフライ
14:00	船岡 孝			15:30~15:50 オムニア	14:30~15:15 太極舞			15:00~15:10 10トレ	15:00~15:30 エンジョイ エアロ			14:00~14:30 フィン スイム
14:30	14:30~15:15 健やか ヨガ			16:10~16:30 お腹スッキリ	15:35~16:05 Power Weight			16:30~17:10 キックダンス 初級	15:50~16:10 ストレッチボール			14:00~14:30 フィン スイム
15:00	川久保 峰子			19:00~19:20 TRX	16:30~17:10 キックダンス 初級			17:20~18:10 キックダンス 中級	17:00~17:20 筋膜リリース			17:00~17:20 筋膜リリース
16:00				19:30~20:00 リトモス	17:20~18:10 キックダンス 中級			19:00~19:20 筋膜リリース	19:00~19:20 RTB			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室			20:10~20:30 免疫力向上 トレーニング	19:30~20:00 エアロ マジック			19:30~19:50 オムニア	19:30~20:00 K-POP			20:00~20:30 スタート&ターン
18:00	笠木・加倉井			20:30~21:00 からだ リセットヨガ	20:20~20:50 ZUMBA			20:10~20:40 はじめて 四泳法	20:30~21:00 ZUMBA			20:45~21:15 四泳法 スキル
19:00				21:30~22:00 ボディ コンバット30	21:15~21:45 ダンス エアロ 初級			20:55~21:25 パドル&フィン	21:00~21:50 ボディ コンバット30			21:30~22:00 インターバル トレーニング
20:00	福澤 明子			21:30~22:00 ボディ コンバット30	21:15~21:45 ダンス エアロ 初級				AKIHIDE			
21:00	福澤 明子								AKIHIDE			
22:00	加倉井								AKIHIDE			
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				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				青野/前田				前田/青野			
11:20	11:20~11:50 ZUMBA	11:15~11:35 ボディコンディショニング		11:30~12:00 はじめて クロール	11:20~12:05 アライメント ヨガ				11:20~11:50 ギアビート30			
12:00	大庭 めぐみ			12:15~12:45 背泳ぎ	12:30~13:00 SSS				谷口 潤子			
12:10	12:10~12:55 フラダンス	12:10~12:40 はじめて エアロ		13:00~13:30 パタフライ	12:10~12:20 10トレ				12:10~12:40 フィットネス ヨガ			
13:00	塩塚 千賀	江島 久恵		13:45~14:05 アクアヌードル	13:40~14:00 バランスボール				12:20~12:40 RTB			
13:15	13:15~14:00 ピラティス				14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)				13:00~13:30 Power Weight			12:45~13:15 初心者水泳教室
14:00	AKI				15:40~16:40 ハニース ダンススクール (月3回)				13:40~14:00 楽しい サーキット			13:30~14:00 はじめて クロール
14:30	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ				16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)				14:10~14:30 ストレッチ			13:30~14:00 はじめて クロール
15:00	西 涼子				17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)				14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ			
16:00					18:10~18:40 ZUMBA				15:50~16:20 ZUMBA			
17:00	17:00~18:00 ジュニア 体操教室				19:00~19:30 ボディコンバット 30				16:40~17:10 エンジョイ エアロ			
18:00	笠木・森田				AKIHIDE				EMI			
19:00					17:30~18:00 ダンス トレーニング				EMI			
20:00	加倉井/小田切				18:10~18:40 ZUMBA							
21:00	21:10~21:40 ボディコンバット 30				19:00~19:30 ボディコンバット 30							
22:00	加倉井				AKIHIDE							
23:00												

●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**

## 5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

### 【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

パーソナル  
トレーナーによる

The  
マンツーマン  
ストレッチ

5月17日  
限定!

11:00~20:00  
会員:500円  
一般:800円

お一人様  
20分!  
要予約!

パーソナル  
トレーナーによる

The  
マンツーマン  
ストレッチ

5月19日  
限定!

12:30~15:00  
会員:500円  
一般:800円

お一人様  
20分!  
要予約!

8日・22日限定  
プログラム!!

2日16日30日  
限定  
プログラム!

9日・23日  
限定  
プログラム!