


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	11:20~11:40 かんたん筋トレ 藤井				11:10~11:40 ダンサブル 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			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	12:10~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳	マンツーマン 腰痛改善 8月18日 限定! 10:30~21:00 (藤井) 12:40~13:40 (長谷川)		
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	12:40~13:00 TRX 藤井		12:20~12:50 はじめて パタフライ 荒川	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳		12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ 山内 佳江	
13:40~14:10 エンジョイ エアロ 松岡 孝		13:30~13:50 筋膜リリース 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	13:10~13:30 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		13:10~13:30 ストレッチ 笠木	13:15~13:45 はじめて パタフライ 山内 佳江
14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子				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) (13日・27日) 前田	14:00~14:10 TRX 笠木		14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江	
15:00 15:00 川久保 峰子				15:35~16:05 Power Weight 前田			15:00~15:10 10トレ 前田	15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			
16:00 16:00 笠木		15:30~15:50 オムニア 笠木		16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non				16:00~16:20 ストレッチポール 青野			
17:00 17:00 笠木				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non							
18:00 18:00 笠木				19:00~19:20 筋膜リリース 青野							
19:00 19:00 笠木		19:10~19:20 TRX 花田		19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香				19:30~20:00 リトモス 野間口 順子			
19:30~20:00 リトモス 福澤 明子				20:20~20:50 ZUMBA 早弥香				20:00~20:20 オムニア 小田切/花田			
20:00 20:00 福澤 明子		20:10~20:30 免疫力向上 トレーニング 加倉井	19:45~20:15 はじめて パタフライ 小田切	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香				20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE			
20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:40~21:00 オムニア 大津/花田	20:30~21:00 スイム トレーニング 小田切	21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI				21:10~21:30 ストレッチ 花田			
21:00 21:00 福澤 明子								21:30~22:00 インターバル トレーニング 小田切/青野			
21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井								21:30~22:00 インターバル トレーニング 小田切/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			
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
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	11:50~12:00 TRX 青野	12:15~12:45 背泳ぎ 青野
13:25~14:10 ピラティス AKI	マンツーマン 腰痛改善 8月20日 限定! 14:00~16:30 (森田)	13:05~13:15 10トレ 藤井	13:00~13:30 パタフライ 青野
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子		13:30~13:50 TRX 藤井	13:45~14:05 アクアヌードル 青野
15:00 15:00 西 涼子		15:30~15:50 バランスボール 笠木	
16:00 16:00 笠木		16:10~16:30 筋膜リリース 笠木	
17:00 17:00 笠木		16:50~17:10 TRX 前田	
18:00 18:00 森田・加倉井			
19:00 19:00 笠木		18:30~18:50 ストレッチ 笠木	
20:00 20:00 加倉井/小田切		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望	
21:00 21:00 加倉井		20:10~20:20 TRX 前田/大津	20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介
22:00 22:00 加倉井			20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介
23:00 23:00 加倉井			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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野/前田			
11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:30~13:00 SSS 小田切	7日・21日 限定 プログラム!!		12:10~12:20 10トレ 前田/青野
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'		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
15:40~16:40 ダンススクール (月3回) Kids'			13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江
17:20~17:50 ダンス トレーニング 道 健太郎			14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江
18:10~18:40 ZUMBA AKIHIDE			15:00~15:20 かんたん筋トレ 小田切
19:00~19:30 ボディコンバット 30 AKIHIDE			15:40~15:50 お腹すっきり 小田切
			17:00~17:10 10トレ 花田
			17:30~17:50 ストレッチ 花田

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			
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			12:45~13:15 初心者水泳教室 青野
13:00~13:30 Power Weight 前田			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 AKI			14:10~14:30 10トレ 大津/花田
15:50~16:20 ZUMBA EMI			15:20~15:40 TRX 花田/大津
16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			
【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。			
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	
8月タイムスケジュール			
 REFRE スポーツクラブ		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	
新宮			

【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。