

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	11:20~11:40 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 12:45~13:15 Power Weight 前田	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			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	12:10~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳	『腰痛になる人 とならない人』 9月8日(水) 12:45~13:05 (長谷川) 9月29日(水) 12:45~13:05 (長谷川) 各先着4名様 要予約!		12:30~13:00 はじめて バタフライ 山内 佳江	
13:00 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	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 平泳ぎ 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	13:15~13:45 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	
14:00 14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子			13:35~14:05 スイムトレーニング (中級) 加倉井	13:40~14:10 ギアヒート30 谷口 潤子			13:05~13:35 バタフライ (中級) 荒川	13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子		14:00~14:10 TRX 笠木	14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江	
15:00 15:30~16:00 オムニア 笠木			15:30~15:50 オムニア 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) (14日・28日) 前田	15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ		15:30~15:50 オムニア 笠木		
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	16:00~16:20 ストレッチポール 青野				
17:00				16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids								
18:00				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids								
19:00												
19:30~20:00 リトモス 福澤 明子		19:10~19:20 TRX 花田	19:45~20:15 初心者 水泳教室 小田切	19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香			17:20~17:40 かんたん筋トレ 前田	19:30~20:00 リトモス 野間口 順子	『つらい肩コリ 首コリとサヨナラ』 9月15日(水) 12:00~12:20 (藤井) 先着4名様 要予約!	17:00~17:20 筋膜リリース 青野	17:30~18:00 パーソナル トレーナー による	
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	20:30~21:00 バタフライ 小田切	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香			19:00~19:20 筋膜リリース 青野	20:00~20:20 オムニア 花田		20:00~20:30 スタート&ターン 青野/小田切		
21:00 21:30~22:00 ボディ コンバット30 加倉井/小田切		20:40~21:00 オムニア 大津/花田		21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI	20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子		19:40~19:50 お腹すっきり 小田切	20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE		20:45~21:15 四泳法 スキル 小田切/青野		
22:00					21:10~21:20 TRX 前田		20:10~20:40 はじめて 四泳法 小田切	21:00~21:50 ボディ コンバット30 AKIHIDE		21:10~21:30 ストレッチ 花田	21:30~22:00 インターバル トレーニング 小田切/青野	

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/前田				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 ギアヒート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	4日・25日 限定 プログラム!!		12:10~12:20 10トレ 前田/青野	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 13:25~14:10 ピラティス AKI	『なぜポッコリ お腹になる?』 9月17日(金) 14:00~14:20 (森田) 先着4名様 要予約!	13:05~13:15 10トレ 藤井	13:00~13:30 バタフライ 青野	13:10~13:30 ストレッチ 前田/青野		12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江		13:00~13:30 Power Weight 前田/小田切			13:30~14:00 はじめて クロール 青野	
14:00 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			13:40~14:00 バランスボール 青野	13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江		13:50~14:20 ボディ コンバット 小田切			14:10~14:20 10トレ 大津/花田
15:00		15:30~15:50 バランスボール 笠木					14:20~14:40 筋膜リリース 前田/青野		14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江			15:20~15:40 TRX 花田/大津
16:00			16:10~16:30 筋膜リリース 笠木		15:40~16:40 ダンススクール (月3回) Kids	15:10~15:30 かんたん筋トレ 小田切		14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI				
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids		16:50~17:10 TRX 前田			15:40~15:50 お腹すっきり 小田切		15:50~16:20 ZUMBA EMI					
18:00 18:30~18:50 ストレッチ 笠木				17:40~18:10 ダンス トレーニング 道 健太郎			16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI					
19:00		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望		18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE								
20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井/小田切		20:10~20:20 TRX 前田/大津	20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介	19:15~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE								
21:00 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井/小田切			20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介									
22:00			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。

**【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

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン

10分間トレーニング

**9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