

	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1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 藤井				スタジオ1 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 クロール 加倉井	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ関 敦子			11:50~12:10 リフレウォーキング 青野	12:10~12:40 ボルト・ブラ 福田 扶美佳			
13:00	12:45~13:15 Power Weight 前田/高倉			12:50~13:20 ファイティング アーク 加倉井	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ関 敦子			12:40~13:00 TRX 藤井	13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめて パタフライ 山内 佳江
14:00	13:40~14:10 エンジョイ エアロ 松岡 孝			13:35~14:05 スイムトレーニング (中級) 加倉井	13:40~14:10 ギアヒート30 谷口 潤子			13:05~13:35 パタフライ 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
15:00	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) (12日・26日) 前田/高倉	14:00~14:10 TRX 笠木			13:15~13:45 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
16:00				15:30~15:50 オムニア 笠木	15:35~16:05 Power Weight 前田/高倉			15:00~15:10 10トレ 前田/高倉	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
17:00				16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木				16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'	16:00~16:20 ストレッチボール 青野			14:00~14:30 TRX 笠木
18:00								17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'	17:00~17:20 筋膜リリース 青野			17:00~17:20 筋膜リリース 青野
19:00				19:10~19:20 TRX 花田				19:00~19:20 筋膜リリース 青野	19:30~20:00 リトモス 野間口 順子			19:00~19:20 筋膜リリース 青野
20:00				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			19:40~19:50 お腹すっきり 小田切/高倉	20:00~20:20 オムニア 花田			20:00~20:30 四泳法スキル 青野
21:00				20:10~20:30 免疫力向上トレーニング 加倉井	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香			20:10~20:40 はじめて 四泳法 小田切/青野	20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE			20:45~21:15 インターバル トレーニング 青野
22:00				20:40~21:00 オムニア/ストレッチ 天津/花田	21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI			21:10~21:20 TRX 前田/高倉	21:20~21:50 ボディ コンバット30 AKIHIDE			21:10~21:30 ストレッチ 花田
23:00								21:55~22:25 パドル&フィン 小田切/青野				21:30~22:00 スタート&ターン 青野

(第1・3)
オムニア
(第2・4)
ストレッチ

『痛い！
どうして
肩がいたくなる！』
10月13日(水)
12:00~12:20
(藤井)
先着4名様
要予約！

パーソナル
トレーナー
による

『要注意！コレを
知らないから
腰痛になる！』
10月20日(水)
12:45~13:05
(長谷川)
各先着4名様
要予約！

パーソナル
トレーナー
による

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ 青野/前田/高倉				スタジオ1 10:40~11:00 モーニング ストレッチ 青野/高倉			
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 ボクササイズ 小田切			12:10~12:20 10トレ 青野/高倉	12:10~12:40 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:00	13:25~14:10 ピラティス AKI	13:05~13:15 10トレ 藤井		13:00~13:30 パタフライ 青野	9日・23日 30日 限定 プログラム!!			12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	13:00~13:30 Power Weight 前田/高倉/小田切			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	13:30~13:50 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			13:10~13:30 ストレッチ 青野/前田/高倉	13:50~14:20 ボディ コンバット 小田切			13:30~14:00 はじめて クロール 青野
15:00		14:00~14:20 (森田) 10月22日(金) 14:00~14:20 (森田) 先着4名様 要予約！						14:20~14:40 筋膜リリース 青野/高倉	14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI			14:10~14:20 10トレ 大津/花田
16:00		15:30~15:50 バランスボール 笠木						15:10~15:20 TRX 花田/大津	15:50~16:20 ZUMBA EMI			15:20~15:40 TRX 花田/大津
17:00		16:10~16:30 筋膜リリース 笠木						15:40~15:50 お腹すっきり 花田/大津	16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI
18:00		16:50~17:10 TRX 前田/高倉						17:00~17:10 10トレ 花田/大津				
19:00		17:40~18:10 ダンス トレーニング 道 健太郎						17:30~17:50 ストレッチ 花田/大津				
20:00		18:30~18:50 ストレッチ 笠木										
21:00		19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望										
22:00		20:10~20:20 TRX 大津										
23:00		20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介										

パーソナル
トレーナー
による

9日・23日
30日 限定
プログラム!!

【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

10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。