

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 青野	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 青野	12:00~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子				12:10~12:40 ボルト・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめて パタフライ 山内 佳江
13:00 12:45~13:15 Power Weight 高倉			12:50~13:10 ウォーターシェイプ 青野	12:50~13:20 ZUMBA 西ヶ開 敦子				12:40~13:00 TRX 藤井			12:50~13:10 はじめて 平泳ぎ 荒川
14:00 13:40~14:10 エンジョイ エアロ 松岡 孝			13:30~14:00 スイムトレーニング (中級) 青野	13:40~14:10 ギアヒート30 谷口 潤子	13:10~13:30 ボディコンディショニング 藤井			13:00~13:30 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:30 ストレッチ 笠木/高倉/西小路
15:00 14:30~15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子			14:15~14:25 10トレ 西小路/高倉	14:30~15:15 太極舞 江島 久恵				13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子			13:50~14:35 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江
16:00 15:30~15:50 オムニア 笠木/高倉			16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木/高倉	15:35~16:05 Power Weight 高倉				14:00~14:10 TRX 笠木/高倉/西小路			14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江
17:00				16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'				15:00~15:30 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			15:40~16:00 オムニア 笠木/高倉/西小路
18:00				17:20~18:10 キッズダンス 中級 Non Kids'				16:10~16:30 ストレッチボール 青野/高倉/西小路			17:00~17:20 筋膜リリース 青野/高倉/西小路
19:00								19:00~19:20 筋膜リリース 青野/高倉			
20:00 19:30~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 青野	19:30~20:00 エアロ マジック 早弥香				19:40~19:50 お腹すっきり 高倉			19:00~19:20 筋膜リリース 青野/高倉/西小路
21:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子			20:30~21:00 パタフライ 青野	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香				20:10~20:40 はじめて 四泳法 小田切/青野			20:00~20:20 オムニア 花田
22:00 21:20~21:50 ボディ コンバット30 小田切			20:40~21:00 オムニア/ストレッチ 花田	21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI				20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE			20:45~21:15 四泳法スキル 青野
23:00								21:10~21:50 ボディ コンバット30 AKIHIDE			21:30~22:00 インターバル トレーニング 青野

パーソナル  
トレーナー  
による

『ピリっとくる  
坐骨神経痛!』  
11月3日(木)  
24日(木)  
12:30/13:30  
14:30/15:30  
(藤井)  
個別相談会です  
お1人様20分  
要予約!

パーソナル  
トレーナー  
による

『疲れる歩き方と  
疲れのない歩き方!』  
11月17日(木)  
12:45  
(長谷川)  
個別相談会です  
お1人様20分  
要予約!

(第1・3)  
オムニア  
(第2・4)  
ストレッチ

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 レッスン 高倉/西小路				10:40~11:00 モーニング レッスン 青野/高倉			
11:00 11:20~11:50 ZUMBA 大庭 めぐみ			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			12:15~12:45 背泳ぎ 青野	12:30~13:00 ボディ コンバット 小田切				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			13:00~13:30 パタフライ 青野	13:40~14:00 バランスボール 青野/西小路				12:30~13:00 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江			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			13:45~14:05 アクアヌードル 青野	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'				13:10~13:40 Power Weight 小田切			14:10~14:20 10トレ 高倉/西小路
15:00 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	15:10~15:20 TRX 高倉				13:25~14:10 Power Weight 小田切			14:40~15:00 オムニア 高倉/西小路
16:00			16:50~17:10 TRX 高倉	15:40~15:50 お腹すっきり 高倉				14:00~14:30 ボディ コンバット 小田切			15:20~15:40 TRX 高倉/西小路
17:00 17:00~18:00 ジュニア 体操教室 Kids'				17:40~18:10 ダンス トレーニング 道 健太郎				14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI			16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI
18:00 18:30~18:50 ストレッチ 笠木			18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE	18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE				15:50~16:20 ZUMBA EMI			
19:00			19:30~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE	19:15~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE				17:00~17:10 10トレ 花田/天津			
20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井			20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介	17:30~17:50 ストレッチ 花田/天津				17:30~17:50 ストレッチ 花田/天津			
21:00 21:10~21:40 ボディコンバット 30 加倉井			20:45~21:15 平泳ぎ 荒川 亮介					17:50~18:10 10トレ 高倉			
22:00			21:30~22:00 スイム トレーニング 荒川 亮介					18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
23:00								19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望			

- 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

**11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。