

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	『ピリっとくる 坐骨神経痛!』 11月3日(水) 24日(水) 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!		12:30~13:00 はじめて バタフライ 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	12:50~13:35 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/高倉/西小路	13:15~13:45 はじめて 背泳ぎ 山内 佳江	
14:00 13:40~14:10 エンジョイ エアロ 松岡 孝		13:40~14:00 筋膜リリース 高倉	13:30~14:00 スイムトレーニング (中級) 青野	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 バタフライ 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/高倉/西小路	14:00~14:30 フィン スイム 山内 佳江	
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				13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (9日・30日) 西小路/高倉		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		
16:00 15:30~15:50 オムニア 笠木/高倉				15:35~16:05 Power Weight 高倉				15:00~15:10 10トレ 西小路/高倉					
17:00 16:10~16:30 お腹スッキリ 笠木/高倉					16:30~17:10 キッズダンス 初級 Non Kids'				16:10~16:30 ストレッチボール 青野/高倉/西小路				
18:00 17:00~17:20 お腹スッキリ 笠木/高倉					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 西小路		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 高倉					
20:00 20:20~21:05 からだ リセットヨガ 福澤 明子		20:10~20:30 筋膜リリース 西小路	19:45~20:15 初心者 水泳教室 青野	20:20~20:50 ZUMBA 早弥香				19:00~19:20 筋膜リリース 青野/高倉					
21:00 21:20~21:50 ボディ コンバット30 小田切	『美尻の作り方』 11月12日(水) 14:00/14:30 15:00/15:30 (森田) 個別相談会です お1人様20分 要予約!	20:40~21:00 オムニア/ストレッチ 花田	20:30~21:00 バタフライ 青野	21:15~21:45 ダンスエアロ 初級 EMI				19:40~19:50 お腹すっきり 高倉					
		21:00~21:30 オムニア 花田			21:30~21:45 ジャズ ダンス 大石 素子				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	20:00~20:30 スタート&ターン 青野
					20:30~21:00 ジャズ ダンス 大石 素子				20:30~21:00 ZUMBA AKIHIDE			20:45~21:15 四泳法スキル 青野	
					21:10~21:20 TRX 高倉				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	

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			
11:00 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
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	11:50~12:00 TRX 青野	12:15~12:45 背泳ぎ 青野
13:00 13:25~14:10 ピラティス AKI	『美尻の作り方』 11月12日(水) 14:00/14:30 15:00/15:30 (森田) 個別相談会です お1人様20分 要予約!	13:05~13:15 10トレ 藤井	13:00~13:30 バタフライ 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
15:00 15:30~16:00 ジュニア 体操教室 森田・加倉井	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	
16:00 16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI		16:50~17:10 TRX 高倉	
17:00 17:40~18:10 ダンス トレーニング 道 健太郎			
18:00 18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
19:00 19:15~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE			
20:00 20:20~20:50 SSS 加倉井	19:30~20:00 ストリート ダンス 宮原 望	20:10~20:20 TRX 天津	20:00~20:30 はじめて四泳法 荒川 亮介
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
22:00 22:30~23:00 スイム トレーニング 荒川 亮介			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 レッスン 高倉/西小路			
11:00 11:20~12:05 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:00 12:30~13:00 ボディ コンバット 小田切	6日・20日 限定 プログラム!!		
13:00 13:40~14:00 バランスボール 青野/西小路			
14:00 14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids'			
15:00 15:40~16:30 お腹すっきり 高倉			
16:00 17:00~17:10 10トレ 花田/天津			
17:00 17:30~17:50 ストレッチ 花田/天津			
18:00 18:30~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
19:00 19:15~19:45 ボディコンバット 30 AKIHIDE			

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 レッスン 青野/高倉			
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			
13:10~13:40 Power Weight 小田切			
14:00~14:30 ボディ コンバット 小田切			
14:45~15:30 カラダに 効かせるヨガ AKI			
15:50~16:20 ZUMBA EMI			
16:40~17:10 エンジョイ エアロ EMI			
●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	
11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。