

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング ストレッチ			
11:00	宮原 望				藤井				高倉/西小路			
11:20	11:20~11:50 ダンス トレーニング				11:15~11:35 かんたん筋トシ				11:10~11:55 ダンス レッスン			
12:00	宮原 望				11:45~12:30 コアサイズ				谷口 潤子			
12:00	12:00~12:30 骨盤 リセット				12:00~12:20 ボディコンディショニング				12:05~12:40 ホルド・ブラ			
13:00	12:50~13:10 バランスボール				12:45~13:30 ZUMBA				福田 扶美佳			
13:40	13:40~14:10 ボディコンパット30				西ヶ開 敦子				12:50~13:35 リトモス			
14:00	高倉				13:45~14:30 ギアヒート45				13:10~13:20 TRX10 (初級)			
14:30	14:30~15:15 健やか ヨガ				谷口 潤子				13:30~13:40 TRX10 (初級)			
15:00	川久保 峰子				14:45~15:30 太極舞				13:50~14:35 リラックス ヨガ			
16:00					江島 久恵				14:50~15:35 エンジョイ エアロ			
16:00					15:50~16:20 Power weight				天庭 めぐみ			
17:00					16:30~17:20 キッズダンス 初級				16:10~16:30 ストレッチボール			
18:00					17:20~18:20 キッズダンス 中級				16:40~17:00 ストレッチ			
19:00					Non				17:30~17:50 簡単筋トシ			
19:15	19:15~20:00 リトモス				19:15~20:00 エアロ マジック				17:30~17:50 簡単筋トシ			
20:00	福澤 明子				早弥香				19:45~20:15 初心者 水泳教室			
20:15	20:15~21:00 からだ リセットヨガ				20:15~21:00 ZUMBA				20:10~20:30 お腹スッキリ10			
21:00	福澤 明子				早弥香				20:20~21:05 ジャズ ダンス			
21:15	21:15~22:00 ボディ コンパット				21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級				大石 素子			
22:00	小田切				EMI				20:40~21:20 パドル&フィン			
23:00									小田切			

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン							
11:00	青野/高倉/笠木				青野/西小路							
11:10	11:10~11:55 ZUMBA				11:15~12:00 アライメント ヨガ				11:00~11:45 ギアヒート45			
12:00	天庭 めぐみ				12:30~13:00 ボディ コンパット30				谷口 潤子			
12:15	12:15~13:00 フラダンス				小田切/高倉				12:00~12:30 フィットネス ヨガ			
13:00	塩塚 千賀				14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)				谷口 潤子			
13:25	13:25~14:10 ピラティス				AKIHIDE				12:45~13:15 初心者水泳教室			
14:00	AKI				17:30~18:00 Power weight				13:15~14:00 Power Weight 45			
14:30	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ				18:15~19:00 ZUMBA				13:30~14:00 はじめて クロール			
15:00	西 涼子				AKIHIDE				14:10~14:20 10トレ			
16:00					19:15~20:00 HIP-HOP				14:40~15:00 TRX20 (中級)			
17:00					AKIHIDE				15:20~15:40 オムニア			
18:00					17:00~17:20 ストレッチ				15:30~16:15 ZUMBA			
19:00					17:30~18:00 Power weight				EMI			
20:00					18:15~19:00 ZUMBA				16:30~17:15 エンジョイエアロ			
20:30	20:30~21:00 隔週レッスン				AKIHIDE				EMI			
21:00	加倉井				19:30~20:15 ストリート ダンス				16:30~17:15 エンジョイエアロ			
21:15	21:15~22:00 ボディコンパット				20:00~20:15 股割ストレッチ				17:00~17:20 ストレッチ			
22:00	加倉井				19:50~20:20 はじめて四泳法				17:30~18:00 Power weight			
23:00					20:30~21:10 背泳ぎ				18:15~19:00 ZUMBA			

20分間で
パーソナル
トレーニングを
お試す事が
できます♪

パーソナル
トレーナーによる
『20分ショート
パーソナルイベント』
6月1日(木)
20分間
(長谷川)
6月22日(木)
20分間
(藤井)
料金:500円
要予約!

限定
22名!

ボディコンパットに興味があるけどなかなか勇気がでない、また久しぶりに入られる方にオススメの30分の初級クラスです。奮ってご参加ください!!

power weight
で鍛えた筋肉の
ケアを行います
(翌日の筋肉痛、
関節痛を抑えま
しょう)

・4日
・18日
のみレッスン
を行います。

【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

●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

6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