

	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				藤井				谷口 潤子			
12:00	12:00~12:30 骨盤 リセット				11:45~12:30 コアサイズ	12:00~12:20 ポティコンディショニング			12:05~12:40 ホルド・ブラ			
13:00	宮原 望				西ヶ開 敦子	藤井			福田 扶美佳			
13:00	12:50~13:10 バランスボール				12:45~13:30 ZUMBA				12:50~13:35 リトモス			
13:40	13:40~14:10 ポティコンバット30				西ヶ開 敦子				13:10~13:20 TRXストレッチ			
14:00	高倉				13:45~14:30 ギアビート45				13:30~13:40 TRX10 (初級)			
14:00	14:10~14:20 10トレ				谷口 潤子				13:50~14:35 リラックス ヨガ			
14:30	14:30~15:15 健やか ヨガ				14:45~15:30 太極舞				14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (5日・19日)			
15:00	川久保 峰子				江島 久恵				14:50~15:35 エンジョイ エアロ			
16:00					15:50~16:20 Power weight				14:50~15:35 エンジョイ エアロ			
16:00					高倉				天庭 めぐみ			
16:00	15:30~15:50 筋膜リリース				高倉				16:10~16:30 ストレッチボール			
16:00	高倉				16:30~17:20 キッズダンス 初級				16:10~16:30 ストレッチボール			
16:00	16:10~16:20 お腹スッキリ10				17:20~18:20 キッズダンス 中級				16:30~17:20 キッズダンス 初級			
17:00	高倉				Non				17:20~18:20 キッズダンス 中級			
18:00									17:30~17:50 簡単筋トシ			
18:00									17:30~17:50 簡単筋トシ			
19:00									19:00~19:10 TRX10 (初級)			
19:00	高倉								19:15~20:00 リトモス			
19:15	19:15~20:00 リトモス				19:15~20:00 エアロ マジック				19:15~20:00 リトモス			
20:00	福澤 明子				早弥香				19:45~20:15 初心者 水泳教室			
20:00	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			
21:00	21:15~22:00 ボディ コンバット				21:15~22:00 ダンスエアロ 初中級				20:20~21:05 ジャズ ダンス			
22:00	小田切				EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ			
22:00	小田切				EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ			
23:00									21:15~22:00 ZUMBA			

	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 ストレッチ							
11:00	青野/高倉				青野/西小路/小田切							
11:10	11:10~11:55 ZUMBA				11:15~12:00 アライメント ヨガ				11:00~11:45 ギアビート45			
12:00	天庭 めぐみ				11:30~12:00 はじめて クロール				谷口 潤子			
12:00	12:15~13:00 フラダンス				11:50~12:00 TRX10 (初級)				12:00~12:30 フィットネス ヨガ			
13:00	塩塚 千賀				12:10~12:50 背泳ぎ				12:30~13:00 はじめて クロール			
13:00	13:25~14:10 ピラティス				12:30~13:00 ポティ コンバット30				12:45~13:15 初心者水泳教室			
14:00	AKI				13:10~13:40 はじめて クロール				13:15~14:00 Power Weight 45			
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ				13:30~14:10 アクアヌードル				13:30~14:00 はじめて クロール			
15:00	西 涼子				13:50~14:10 アクアヌードル				14:15~15:00 ボディコンバット 45			
16:00	15:30~15:50 バランスボール				14:00~14:20 バランスボール				14:30~15:00 ZUMBA			
16:00	高倉				14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回)				15:30~16:15 ZUMBA			
16:00	16:10~16:30 筋膜リリース				15:10~15:20 TRX10 (初級)				15:30~16:15 ZUMBA			
17:00	加倉井				15:40~15:50 お腹すっきり				16:30~17:15 エンジョイエアロ			
17:00					17:00~17:20 ストレッチ				EMI			
18:00					17:30~18:00 Power weight				16:30~17:15 エンジョイエアロ			
18:00					高倉				EMI			
19:00					18:15~19:00 ZUMBA							
19:00					AKIHIDE							
20:00					19:15~20:00 HIP-HOP							
20:00					AKIHIDE							
21:00					19:50~20:20 はじめて四泳法							
21:00	20:30~21:00 隔週レッスン				荒川 亮介							
21:00	加倉井				20:30~21:10 背泳ぎ							
22:00	21:15~22:00 ボディコンバット				荒川 亮介							
22:00	加倉井				21:20~22:00 スイム トレーニング							
23:00					荒川 亮介							

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  
『腰痛改善  
マンツーマンイベント』  
7月6日(木)  
20分間  
(長谷川)  
7月20日(木)  
20分間  
(藤井)  
料金:500円  
要予約!

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)

・エンジョイエアロにステップアップする為の期間限定プログラムです。

・2日  
・16日  
・30日  
のみレッス  
ンを行います。

- 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

### 7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

(第1・3)  
SSS  
(第2・4)  
Power  
Weight