

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
10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール	10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール	10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール
11:00-11:20 宮原 望				11:00-11:20 藤井				11:00-11:20 藤井			
11:20-11:50 ダンス トレーニング		限定 22名!	11:30-11:50 アウアヌードル	11:15-11:35 かんたん筋トレ				11:10-11:55 ダンス レッスン			
12:00-12:05 宮原 望	12:00-12:30 有酸素 リセット		12:05-12:35 はじめて クロール	12:00-12:20 コアサイズ	12:00-12:20 ポディコンディショニング		11:50-12:10 リフレッシュ キック	12:05-12:40 ホルド・ブラ			
12:05-12:10 宮原 望			12:35-12:50 はじめて クロール	12:20-12:50 西ヶ開 敦子			12:20-12:50 はじめて バタフライ	12:50-13:35 リトモス			12:30-13:00 はじめて 背泳ぎ
12:50-13:10 バランスボール	12:50-13:10 バランスボール		12:50-13:10 ウォーターシェイプ	12:45-13:30 ZUMBA			13:05-13:45 背泳ぎ	13:50-14:35 リラククス ヨガ			13:10-13:20 TRXストレッチ
13:40-14:10 ボディコンパクト30			13:20-14:05 スイム トレーニング (中級)	13:45-14:30 ギアビート45			14:00-15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (8日・22日)	14:50-15:35 エンジョイ エアロ			13:30-13:40 TRX10 (初級)
14:30-15:15 健やか ヨガ			14:45-15:30 お腹スッキリ	14:45-15:30 太極拳				15:10-15:40 エンジョイ エアロ			14:10-14:40 フィン スイム
15:00-15:30 川久保 峰子			15:30-15:50 筋膜リリース	15:50-16:20 Power weight				15:45-16:05 オムニア			14:10-14:40 フィン スイム
16:00-16:30 高倉			16:00-16:10 お腹スッキリ	16:30-17:20 キッズダンス 初級				16:15-16:35 ストレッチボール			15:45-16:05 オムニア
17:00-17:30 高倉			17:00-17:10 お腹スッキリ	17:20-18:20 キッズダンス 中級				16:40-17:00 ストレッチ			16:15-16:35 ストレッチボール
18:00-18:30 高倉			18:00-18:10 お腹スッキリ	18:20-19:20 キッズダンス Non				17:30-17:50 お楽しみ レッスン			16:40-17:00 ストレッチ
19:00-19:30 高倉			19:00-19:10 TRX10 (初級)	19:15-20:00 エアロ マジック				18:20-19:20 お楽しみ レッスン			17:00-17:50 お楽しみ レッスン
19:15-20:00 リトモス			19:45-20:15 初心者 水泳教室	20:15-21:00 ZUMBA				19:15-20:00 お楽しみ レッスン			18:20-19:20 お楽しみ レッスン
20:00-20:15 福澤 明子			20:30-21:15 クロール	21:15-22:00 ダンスエアロ 初級				20:00-20:30 はじめて 四泳法			19:45-20:30 四泳法 スキル
20:15-21:00 からだ リセットヨガ				21:20-22:00 ダンスエアロ 初級				20:15-21:00 エンジョイ エアロ			20:40-21:20 インターバル
21:00-21:15 福澤 明子				21:20-22:00 ダンスエアロ 初級				21:15-22:00 ZUMBA			21:30-22:00 スタート&ダッシュ
21:15-22:00 ボディ コンパクト				21:20-22:00 ダンスエアロ 初級				21:15-22:00 ZUMBA			21:30-22:00 スタート&ダッシュ
22:00-22:30 小田切				21:20-22:00 ダンスエアロ 初級				21:15-22:00 ZUMBA			21:30-22:00 スタート&ダッシュ

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
10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール	10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ	スタジオ2	ジム	プール	11:00-11:45 スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00-11:10 高倉/藤井				11:00-11:10 青野/小田切				11:00-11:45 ギアビート45			
11:10-11:55 ZUMBA			11:30-12:00 はじめて クロール	11:15-12:00 アライメント ヨガ				12:05-12:40 谷口 潤子			
12:00-12:05 大庭 めぐみ			11:50-12:00 TRX10 (初級)	12:00-12:20 藤井 京子			12:10-12:20 10トレ	12:05-12:40 フィットネス ヨガ			
12:15-13:00 フラダンス			12:10-12:40 はじめて エアロ	12:30-13:00 ポディ コンパクト30			12:30-13:00 はじめて クロール	13:15-14:00 Power Weight 45			12:45-13:15 初心者水泳教室
13:00-13:05 塩塚 千賀			13:10-13:20 10トレ	13:10-13:30 小田切/高倉			13:10-13:30 スタート&ターン	13:15-14:00 小田切			13:30-14:00 はじめて クロール
13:25-14:10 ピラティス			13:20-14:00 アウアヌードル	14:00-14:20 バイクレッスン			13:15-13:45 スタート&ターン	14:15-15:00 ボディコンパクト 45			14:00-14:20 TRX20
14:00-14:05 AKI			14:00-14:20 アウアヌードル	14:30-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)			14:00-14:45 スイム トレーニング	15:30-16:15 ZUMBA			14:30-14:50 ストレッチ
14:30-15:15 ナチュラル ヨガ			14:45-15:30 お腹スッキリ	15:10-15:20 高倉/天津			15:10-15:20 高倉/天津	16:30-17:15 EMI			15:20-15:40 オムニア
15:00-15:30 西 涼子			15:30-15:50 バランスボール	15:40-15:50 お腹スッキリ			15:40-15:50 お腹スッキリ	17:00-17:15 エンジョイ エアロ			16:15-16:35 オムニア
16:00-16:30 高倉/立木			16:10-16:30 筋膜リリース	17:00-17:20 ストレッチ			17:00-17:20 ストレッチ	17:00-17:15 エンジョイ エアロ			16:40-17:00 オムニア
17:00-17:30 高倉			17:00-17:10 お腹スッキリ	18:15-19:00 ZUMBA				17:00-17:15 エンジョイ エアロ			17:00-17:15 エンジョイ エアロ
18:00-18:30 高倉			18:00-18:10 お腹スッキリ	19:15-20:00 AKIHIDE				18:15-19:00 ZUMBA			18:15-19:00 AKIHIDE
19:00-19:30 高倉			19:00-19:10 お腹スッキリ	19:15-20:00 HIP-HOP				19:15-20:00 HIP-HOP			19:15-20:00 AKIHIDE
20:00-20:30 高倉			20:00-20:10 お腹スッキリ	20:30-21:00 AKIHIDE				20:30-21:00 隔週レッスン			20:30-21:00 隔週レッスン
21:00-21:15 加倉井			21:00-21:10 お腹スッキリ	21:20-22:00 AKIHIDE				21:15-22:00 ボディコンパクト			21:30-22:00 スタート&ダッシュ
21:15-22:00 ボディコンパクト			21:10-21:20 お腹スッキリ	21:20-22:00 AKIHIDE				22:00-22:30 加倉井			22:00-22:30 加倉井
22:00-22:30 加倉井			22:00-22:10 お腹スッキリ	22:00-22:30 AKIHIDE				22:00-22:30 加倉井			22:00-22:30 加倉井

- 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

〒260-0822 稲佐区新宮町上府北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