

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 高宮/栗原	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 藤井	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 高宮/栗原	スタジオ2	ジム	プール
11:20-11:50 スタジオ1 ダンス トレーニング 高宮/栗原	12:00-12:30 有酸素 リセット 高宮/栗原	限定 22名!	11:30-11:50 アクアヌードル 青野	11:15-11:35 かんたん筋トレ 藤井	12:00-12:20 ボディコンディショニング 藤井		11:50-12:10 リフレワークス 青野	11:10-11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子	12:05-12:40 ボルド・ブラ 高宮/栗原		12:30-13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13:40-14:10 ボディコンパット30 高宮	12:50-13:10 バランスボール 高宮/高宮		12:05-12:35 はじめて 四泳法 青野	12:45-12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	12:40-13:00 TRX20 藤井		12:20-12:50 はじめて背泳ぎ 栗川	12:50-13:35 リトモス 高宮/栗原	12:50-13:35 リトモス 高宮/栗原		13:10-13:20 TRXストレッチ 高宮/高宮
14:30-15:15 健やか ヨガ 川久保 峰子	13:40-14:00 ストレッチ 高宮		12:45-13:10 ウォーターシェイプ 青野	13:45-14:30 キアビート45 谷口 潤子	14:00-15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (13日・27日) 高宮		13:05-13:45 平泳ぎ 栗川	13:50-14:35 リラックス ヨガ 高宮/栗原	13:10-13:20 TRXストレッチ 高宮/高宮		13:15-14:00 クロール 山内 佳江
19:15-20:00 リトモス	15:30-15:50 筋膜リリース 高宮		13:20-14:05 スイムトレーニング (中級) 青野	14:45-15:30 太極拳 江島 久恵	16:30-17:20 キッズダンス 初級 高宮		14:00-15:00 グルーブ パーソナル (参加者限定) (13日・27日) 高宮	14:50-15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ	13:30-13:40 TRX10 (初級) 高宮/高宮		14:10-14:40 フィン スイム 山内 佳江
20:15-21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	16:00-16:10 お腹スッキリ 高宮		19:00-19:10 TRX10 (初級) 高宮	15:50-16:20 Power weight 高宮	17:20-18:20 キッズダンス 中級 高宮		14:50-15:00 エンジョイ エアロ 高宮	15:45-16:05 オムニア 高宮	16:15-16:35 ストレッチボール 高宮/高宮		15:15-16:00 クロール 高宮
21:15-22:00 ボディ コンパット 小田切	19:45-20:15 初心者 水泳教室 松村		20:40-20:55 筋膜リリース 小田切	19:15-20:00 エアロ マジック 早野 香	20:15-21:05 ジャズ ダンス 大石 素子		17:30-17:50 お楽しみレッスン 高宮	20:40-21:10 シェイプエアロ EMI	19:45-20:30 四泳法スキル 高宮		19:45-20:30 四泳法スキル 高宮
	20:30-21:15 クロール 松村		21:15-22:00 ダンスエアロ 初級 EMI	20:20-21:05 ZUMBA 早野 香	21:15-22:00 ダンスエアロ 初級 EMI		12/6 ・筋力トレーニング 12/13 ・バランスボール 12/20 ・TRXトレーニング 12/27 ・お腹スッキリ	21:15-22:00 ZUMBA 松本 梨子	20:40-21:10 シェイプエアロ EMI		21:30-22:00 スタート&ダッシュ 高宮

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 高宮/栗原	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 高宮/栗原	スタジオ2	ジム	プール	11:00-11:45 ギアビート45 高宮/栗原	スタジオ2	ジム	プール
11:10-11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15-11:35 ストレッチボール 高宮/栗原/高宮		11:30-12:00 はじめて クロール 高宮	11:15-12:00 アライメント ヨガ 高宮	12:10-12:20 10トレ 高宮/高宮/高宮		12:30-13:00 はじめて クロール 高宮	12:05-12:30 フィットネス ヨガ 高宮	12:10-12:40 はじめて エアロ 高宮		12:45-13:15 初心者水泳教室 高宮
12:15-13:00 フラダンス 塩塚 千賀	12:10-12:40 はじめて エアロ 高宮		11:50-12:00 TRX10 (初級) 高宮	12:30-13:00 ボディ コンパット30 小田切/高宮	13:10-13:30 スタート&ターン 高宮/高宮/高宮		12:30-13:00 はじめて クロール 高宮	13:15-14:00 Power Weight 45 高宮	13:40-14:00 はじめて エアロ 高宮		13:30-14:00 はじめて クロール 高宮
13:25-14:10 ピラティス AKI	13:10-13:20 10トレ 高宮/高宮/高宮		12:50-13:30 平泳ぎ 高宮	14:30-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回) 高宮	14:00-14:20 バイクレッスン 高宮/高宮		13:10-13:30 スタート&ターン 高宮	14:10-14:20 お腹スッキリ 高宮/高宮/高宮	14:30-14:50 ストレッチ 高宮/高宮/高宮		14:10-14:20 お腹スッキリ 高宮/高宮/高宮
14:30-15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:40-14:00 アクアヌードル 高宮		13:40-14:00 アクアヌードル 高宮	15:10-15:20 TRX10 (初級) 高宮	15:40-15:50 お腹すっきり 高宮/高宮/高宮		13:10-13:30 スタート&ターン 高宮	14:15-15:00 ボディコンパット 45 高宮	15:30-15:50 バランスボール 高宮/高宮/高宮		15:30-16:00 オムニア 高宮/高宮/高宮
19:30-20:15 ストリート ダンス 高宮	16:10-16:30 筋膜リリース 高宮		16:10-16:30 筋膜リリース 高宮	17:00-17:20 ストレッチ 高宮			14:00-14:45 スイム トレーニング 高宮	16:30-17:15 ZUMBA EMI	19:30-20:15 ストリート ダンス 高宮		19:50-20:20 はじめて四泳法 高宮
20:30-21:00 隔週レッスン 加倉井	19:45-20:15 初心者 水泳教室 松村		19:50-20:20 はじめて四泳法 高宮	18:15-19:00 ZUMBA AKIHIDE			14:50-15:00 エンジョイ エアロ 高宮	17:30-18:00 エンジョイエアロ EMI	20:30-21:00 隔週レッスン 加倉井		20:30-21:00 はじめて四泳法 高宮
21:15-22:00 ボディコンパット 加倉井	20:40-21:15 クロール 高宮		20:30-21:10 クロール 高宮	19:15-20:00 HIP-HOP AKIHIDE			15:10-15:20 TRX10 (初級) 高宮	18:30-19:00 エンジョイエアロ EMI	21:15-22:00 ボディコンパット 加倉井		21:30-22:00 スタート&ダッシュ 高宮
	21:30-22:00 スタート&ダッシュ 高宮		21:15-22:00 ダンスエアロ 初級 EMI	19:50-20:00 HIP-HOP AKIHIDE			15:40-15:50 お腹すっきり 高宮	19:30-20:15 ストリート ダンス 高宮	22:00-22:30 スタート&ダッシュ 高宮		22:00-22:30 スタート&ダッシュ 高宮

【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

- 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

12月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ

新宮

〒270-0245 船橋市新宮町上府北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