

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				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ			
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				11:15-11:35 かんたん筋トレ				11:20-11:50 ダンス トレーニング			
12:00-12:30 宮原 望				11:45-12:30 コアサイズ				12:00-12:20 ボディコンディショニング			
12:30-13:00 宮原 望				12:00-12:20 ボディコンディショニング				12:20-12:50 はじめて背泳ぎ			
13:00-13:40 ボディコンパット30				12:45-13:30 ZUMBA				12:40-13:00 TRX20			
13:40-14:10 高倉				13:45-14:30 ギアビート45				13:05-13:45 平泳ぎ			
14:30-15:15 健やか ヨガ				14:45-15:30 太極拳				14:00-15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (10日・24日)			
15:00-15:30 川久保 峰子				15:50-16:20 Power weight				14:50-15:35 エンジョイ エアロ			
16:00-16:30 高倉				16:30-17:20 キッズダンス 初級				15:45-16:05 オムニア			
17:00-17:30 高倉				17:20-18:20 キッズダンス 中級				16:15-16:35 ストレッチポール			
18:00-18:30 高倉				18:00-18:30 Non				16:40-17:00 ストレッチ			
19:00-19:30 高倉				19:15-20:00 エアロ マジック				17:30-17:50 お楽しみレッスン			
20:00-20:30 高倉				20:15-21:00 ZUMBA				18:00-18:30 お楽しみレッスン			
21:00-21:30 高倉				21:15-22:00 ダンスエアロ 初級				19:15-20:00 リトモス			
22:00-22:30 高倉				22:00-22:30 EMI				20:00-20:30 アクアビート			
23:00-23:30 高倉								20:15-21:00 エンジョイ エアロ			

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				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング ストレッチ				11:00-11:45 スタジオ1 キアビート45			
11:00-11:20 高倉/藤原				11:00-11:20 青野/小田切				11:45-12:30 谷口 潤子			
11:20-11:55 ZUMBA				11:15-12:00 アライメント ヨガ				12:00-12:30 フィットネス ヨガ			
12:00-12:30 大庭 めぐみ				12:30-13:00 ボディ コンパット30				12:30-13:00 谷口 潤子			
12:30-13:00 フラダンス				12:45-13:30 平泳ぎ				13:15-14:00 Power Weight 45			
13:00-13:30 塩塚 千賀				13:30-14:00 ツクアヌードル				14:15-15:00 ボディコンパット 45			
13:30-14:10 ピラティス				14:30-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				15:30-16:15 ZUMBA			
14:00-14:30 AKI				15:10-15:20 TRX10 (初級)				16:30-17:15 EMI			
14:30-15:15 ナチュラル ヨガ				15:40-15:50 お腹すっきり				17:30-17:50 ストレッチ			
15:00-15:30 西 涼子				18:15-19:00 ZUMBA				19:15-20:00 HIP-HOP			
16:00-16:30 高倉				19:15-20:00 AKIHIDE				20:30-21:00 隔週レッスン			
17:00-17:30 高倉				21:15-22:00 EMI				21:15-22:00 ボディコンパット			
18:00-18:30 高倉				22:00-22:30 EMI				22:00-22:30 加倉井			
19:00-19:30 高倉								23:00-23:30 加倉井			
20:00-20:30 高倉											
21:00-21:30 高倉											
22:00-22:30 高倉											
23:00-23:30 高倉											

- 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

1月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ 新宮

〒940-0202 福島県新宮町上府北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

限定 22名!

隔週レッスン
バランスボール、ストレッチは
1月16日、1月30日のみ
レッスンをを行います。

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)

1/10
・筋力トレーニング
1/17
・バランスボール
1/24
・TRXトレーニング
1/31
・お腹スッキリ

パーソナル
トレーナーによる
ダンスレッスン

【期間限定!】
夏の痛みはどこから?

1月11日(木)
20分間
(長谷川)

1月25日(木)
20分間
(藤井)

料金:500円
要予約!

鑑やせ前
助!
バイクを音楽
に合わせて滑
ぎます。
7名限定!

