

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 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン			
11:00 宮原 望				11:00 藤井				11:00 藤井/空木/青野			
11:20~11:50 ダンス トレーニング				11:15~11:35 かんたん筋トレ				11:10~11:55 ダンス レッスン			
12:00 宮原 望				11:45~12:30 コアサイズ				12:05~12:40 ボルド・ブラ			
12:00~12:30 有酸素 リセット				12:00~12:20 ボディコンディショニング				12:50~13:35 リトモス			
12:50~13:10 バランスボール				12:45~13:30 ZUMBA				13:50~14:35 リラククス ヨガ			
13:40~14:10 ボディコンバット30				13:45~14:30 フィットネスヨガ				14:50~15:35 エンジョイ エアロ			
14:30~15:15 健やかヨガ				15:00~15:30 Power Weight 30				15:45~16:05 オムニア (中級)			
15:30~16:00 筋膜リリース30				16:30~17:20 キッズダンス 初級				16:15~16:35 ストレッチボール			
17:00 ボディコンバット				17:20~18:20 キッズダンス 中級				17:00 リトモス			
18:00 ボディコンバット				18:30~19:30 キッズダンス HIPHOP				19:15~20:00 リトモス			
19:15~20:00 リトモス				19:15~20:00 エアロ マジック				20:00~20:30 アクアピクス			
20:00 福澤 明子				20:15~21:00 ZUMBA				20:15~21:00 エアロ マジック			
20:15~21:00 からだ リセットヨガ				21:15~22:00 ダンスエアロ 初級				21:15~22:00 ZUMBA			
20:45~21:30 ボディコンバット 45				22:00~22:15 ストレッチ				21:30~22:00 スタート&ダッシュ			
21:00 Shu				23:00 Shu				22:00 EMI			

限定
22名!

レッスン紹介

ボディコンバット
・速いテンポでパンチやキックを繰り返して全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。
消費カロリー
・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)
楽しい時間を過ごしながら
ストレスも発散できるよ!

パーソナル
トレーナーによる
「マンツーマン
お悩み改善
ストレッチ」
5月3日㈯
20分間
(長谷川)
5月17日㈯
20分間
(藤井)
料金:500円
要予約!

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 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン							
11:00 空木/藤井/青野				11:00 青野/高倉				11:00~11:45 ギアヒート45			
11:10~11:55 ZUMBA				11:15~12:00 アライメント ヨガ				12:05~12:45 フィットネス ヨガ			
12:00 大庭 めぐみ				12:00~12:20 ボディコンバット 30				12:30~13:00 はじめて クロール			
12:10~12:40 フラダンス				12:30~13:00 ボディコンバット 30				13:15~14:00 Power Weight 45			
13:00 塩塚 千賀				13:40~14:10 Power Weight 30				14:10~14:30 TRX 20			
13:20~14:05 太極拳				14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				14:40~15:00 ストレッチ			
14:00 江島 久恵				16:10~16:30 筋膜リリース				15:20~15:40 オムニア			
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ				17:00 ボディコンバット				15:30~16:15 ZUMBA			
15:00 西 涼子				18:00 ZUMBA				16:30~17:15 エンジョイ エアロ			
16:00 隔週レッスン				19:00 AKIHIDE				17:00 EMI			
20:15~20:45 Power Weight (第2・4) SSS				19:15~20:00 HIP-HOP				18:00 EMI			
21:00~21:45 ボディコンバット				19:50~20:20 はじめて四泳法				18:15~19:00 ZUMBA			
22:00 加倉井				20:30~21:10 パタフライ				18:30~19:00 AKIHIDE			
23:00 加倉井				21:20~22:00 スイム トレーニング				19:15~20:00 HIP-HOP			

(第1・3)
Power Weight
(第2・4)
SSS

【コロナウイルス対策】
・窓開け換気 ・アルコール除菌
・館内換気 (窓、換気扇、扇風機で空気の循環、換気を行います)

- 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。
- L LES MILLS プログラム
🔥 脂肪燃焼レッスン
🍃 やさしいレッスン
📅 内容・時間 変更箇所

5月タイムスケジュール

REFRE
スポーツクラブ
新宮

〒260-0822 堺区新宮町上府北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