

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 レッスン				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング レッスン				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング レッスン			
11:00-11:20 宮原 望				11:00-11:20 藤井				11:00-11:20 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			
12:00-12:05 宮原 望				11:45-12:30 コアサイズ				12:05-12:40 谷口 潤子			
12:05-12:30 有酸素 リセット				11:50-12:10 ボディコンディショニング				12:05-12:40 ホルド・ブラ			
12:30-13:00 宮原 望				12:45-13:30 ZUMBA				12:50-13:35 リトモス			
12:50-13:10 バランスボール				12:45-13:30 ZUMBA				13:10-13:30 TRX20			
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				13:50-14:35 ゆっくりにヨガ			
14:00-14:30 高倉				15:00-15:30 Power Weight 30				14:50-16:35 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)			
15:00-15:30 川久保 輝子				16:30-17:20 キッズダンス 初級				16:15-16:35 ストレッチボール			
15:30-16:00 筋膜リリース30				17:20-18:20 キッズダンス 中級				16:30-17:20 ストレッチボール			
16:00-16:30 高倉				18:30-19:30 キッズダンス HIPHOP				19:15-20:00 リトモス			
17:00-17:30 ボディコンバット				19:15-20:00 エアロ マジック				20:00-20:30 アークアピクス			
17:30-18:00 速いテンポでパンチやキックを繰り返しながら全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。				20:15-21:00 ZUMBA				20:15-21:00 エアロ マジック			
18:00-18:30 消費カロリー ・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)				21:15-22:00 ダンスエアロ 初級				21:15-22:00 ZUMBA			
19:00-19:30 楽しい時間を過ごしながら ストレスも発散できるよ!				22:00-22:30 ダンスエアロ 初級				22:00-22:30 ZUMBA			
19:15-20:00 リトモス				22:30-23:00 ダンスエアロ 初級				23:00-23:30 ZUMBA			
20:00-20:15 福澤 明子				23:00-23:30 ダンスエアロ 初級				23:30-24:00 ZUMBA			
20:15-21:00 からだ リセットヨガ				23:30-24:00 ダンスエアロ 初級				24:00-24:30 ZUMBA			
20:45-21:30 ボディコンバット 45				24:00-24:30 ダンスエアロ 初級				24:30-25:00 ZUMBA			
21:00-21:15 Shu				24:30-25:00 ダンスエアロ 初級				25:00-25:30 ZUMBA			
21:40-22:00 ストレッチ				25:00-25:30 ダンスエアロ 初級				25:30-26:00 ZUMBA			
22:00-22:30 Shu				26:00-26:30 ダンスエアロ 初級				26:30-27:00 ZUMBA			
23:00-23:30 Shu				27:00-27:30 ダンスエアロ 初級				27:30-28:00 ZUMBA			

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ながら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
【夏専用!】
下腹スペシャル!
6月7日(木)
20分間
(長谷川)
6月21日(木)
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 スタジオ1 モーニング レッスン				10:30-11:00 スタジオ1 モーニング レッスン				11:00-11:45 スタジオ1 ギアヒート45			
11:00-11:15 藤井/青野/空木				11:00-11:15 青野/藤井				11:45-12:30 谷口 潤子			
11:15-11:35 ストレッチボール				11:15-12:00 アライメント ヨガ				12:00-12:45 フィットネス ヨガ			
12:00-12:05 ZUMBA				12:00-12:30 ボディコンバット 30				12:30-13:00 谷口 潤子			
12:05-12:30 大庭 めぐみ				12:30-13:00 ボディコンバット 30				13:15-14:00 Power Weight 45			
12:10-12:40 フラダンス				13:40-14:10 Power Weight 30				14:15-15:00 Shu			
12:55-13:10 オムニア (初級)				14:30-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				14:40-15:00 ボディコンバット 45			
13:20-14:05 太極拳				15:00-15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)				15:30-16:15 ZUMBA			
14:00-14:30 江島 久恵				16:10-16:30 筋膜リリース				16:30-17:15 EMI			
14:30-15:15 ナチュラル ヨガ				17:00-17:30 ストリート ダンス				17:30-18:15 EMI			
15:00-15:30 西 涼子				18:15-19:00 ZUMBA				18:30-19:15 EMI			
16:00-16:30 筋膜リリース				19:15-20:00 HIP-HOP				19:30-20:15 ストリート ダンス			
17:00-17:30 ボディコンバット				20:00-20:30 AKIHIDE				20:15-20:45 宮原			
17:30-18:00 速いテンポでパンチやキックを繰り返しながら全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。				20:30-21:10 パタフライ				21:00-21:45 加倉井			
18:00-18:30 消費カロリー ・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)				21:15-22:00 ダンスエアロ 初級				21:45-22:30 ボディコンバット			
19:00-19:30 楽しい時間を過ごしながら ストレスも発散できるよ!				22:00-22:30 ダンスエアロ 初級				22:30-23:00 加倉井			
19:15-20:00 リトモス				23:00-23:30 ダンスエアロ 初級				23:00-23:30 加倉井			
20:00-20:15 福澤 明子				23:30-24:00 ダンスエアロ 初級				23:30-24:00 加倉井			
20:15-21:00 からだ リセットヨガ				24:00-24:30 ダンスエアロ 初級				24:00-24:30 加倉井			
20:45-21:30 ボディコンバット 45				24:30-25:00 ダンスエアロ 初級				24:30-25:00 加倉井			
21:00-21:15 Shu				25:00-25:30 ダンスエアロ 初級				25:00-25:30 加倉井			
21:40-22:00 ストレッチ				25:30-26:00 ダンスエアロ 初級				25:30-26:00 加倉井			
22:00-22:30 Shu				26:00-26:30 ダンスエアロ 初級				26:00-26:30 加倉井			
23:00-23:30 Shu				26:30-27:00 ダンスエアロ 初級				26:30-27:00 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。

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

6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
- ・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)

(第1・3)
Power Weight
 (第2・4)
SSS