

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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 宮原 望				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 藤井/田中				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 高倉			
11:20~11:50 スタジオ1 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 プール リフレウォーキング 加倉井	11:15~11:35 スタジオ1 かんたん筋トレ 藤井/田中				11:10~11:30 スタジオ1 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 スタジオ2 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00~12:30 スタジオ1 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 プール はじめて パタフライ 加倉井	11:45~12:30 スタジオ1 コアサイズ 西ヶ開 敦子				12:05~12:40 スタジオ1 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 ジム TRX20 高倉	12:30~13:00 プール はじめてクロール 山内 佳江
12:50~13:10 スタジオ1 バランスボール 齋藤			12:50~13:10 プール アクア体操 加倉井	12:45~13:30 スタジオ1 ZUMBA 西ヶ開 敦子				12:50~13:35 スタジオ1 リトモス 福田 扶美佳			13:15~14:00 プール 背泳ぎ 山内 佳江
13:40~14:10 スタジオ1 ボディコンバット 30 高倉 LESMILLS			13:20~13:50 プール クロール 加倉井	13:45~14:30 スタジオ1 フィットネスヨガ 谷口 潤子				13:50~14:35 スタジオ1 ゆっくりヨガ 川久保 峰子			14:10~14:40 プール フィン スイム 山内 佳江
14:30~15:15 スタジオ1 健やかヨガ 川久保 峰子				15:00~15:40 スタジオ1 Power Weight 40 高倉				14:50~15:35 スタジオ1 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
15:30~16:00 スタジオ1 筋膜リリース30 高倉				16:30~17:30 スタジオ1 キッズダンス 初級 Kids				16:15~16:35 スタジオ1 ストレッチボール 高倉		15:45~16:05 ジム オムニア (中級) 高倉	
<b>レッスン紹介</b>											
<b>ボディコンバット</b>											
・速いテンポでパンチやキックを繰り返し全身を動かしながら、心拍数を上げていきます。											
<b>消費カロリー</b>											
・45分:(約600kcal) ・30分:(約400kcal)											
※はじめての方は30分のクラスがオススメ!											
<b>楽しい時間を過ごしなが ストレスも発散できるよ!</b>											
19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 プール 初心者 水泳教室 山内 佳江	19:15~20:00 スタジオ1 エアロ マジック 早弥香				19:15~20:00 スタジオ1 リトモス 野間口 順子			
20:15~21:00 スタジオ1 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 ジム 筋トレ教室 加倉井		20:30~21:15 プール 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 スタジオ1 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 スタジオ2 ジャズ ダンス 大石 素子			20:15~21:00 スタジオ1 エアロ マジック 松本 梨子	20:10~20:30 ジム オムニア (中級) 齋藤/田中		20:45~21:15 プール スイムトレーニング 山内 佳江
21:00~21:45 スタジオ1 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				21:15~22:00 スタジオ1 Dance Fit EMI				21:15~22:00 スタジオ1 ZUMBA 松本 梨子	20:40~21:10 スタジオ2 シェイプエアロ EMI		21:30~22:00 プール スタート&ダッシュ 山内 佳江

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 齋藤				10:30~11:00 スタジオ1 モーニング レッスン 加倉井/齋藤							
11:10~11:55 スタジオ1 ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 スタジオ2 ストレッチボール 齋藤		11:30~12:00 プール アクアピクス 大村	11:15~12:00 スタジオ1 アライメント ヨガ 齋藤 京子				11:00~11:45 スタジオ1 ギアビート45 谷口 潤子			
12:15~13:00 スタジオ1 フラダンス 塩塚 千賀	12:10~12:40 スタジオ2 バランスコーディネーション 江島 久恵	11:50~12:00 ジム TRX10 (初級) 齋藤	12:15~12:45 プール はじめて四泳法 大村	12:10~12:20 スタジオ1 筋膜リリース 加倉井/齋藤				12:00~12:45 スタジオ1 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:20~14:05 スタジオ1 太極舞 江島 久恵	12:50~13:05 ジム オムニア (初級) 齋藤		13:00~13:30 プール スイムトレーニング 大村	12:30~13:00 スタジオ1 隔週レッスン 高倉or加倉井	13:10~13:30 スタジオ2 ストレッチ 加倉井/齋藤			13:15~14:00 スタジオ1 Power Weight 45 Shu			
14:30~15:15 スタジオ1 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:20~13:40 ジム オムニア (中級) 齋藤		13:45~14:05 プール アクアヌードル 大村	13:40~14:10 スタジオ1 Power Weight 30 高倉				14:10~14:30 ジム TRX 20 高倉			
	15:40~16:00 ジム TRX20 大村/高倉			14:30~15:30 スタジオ1 ハニース ダンススクール (月3回) Kids	14:30~14:45 スタジオ2 体幹トレーニング 高倉			14:15~15:00 スタジオ1 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS	15:15~15:35 ジム ストレッチ 高倉/Shu		
				15:20~15:35 ジム オムニア(初級) 高倉				15:30~16:45 スタジオ1 ZUMBA EMI			
				18:15~19:00 スタジオ1 ZUMBA AKIHIDE				16:30~17:15 スタジオ1 エンジョイエアロ EMI			
				19:15~20:00 スタジオ1 HIP-HOP AKIHIDE							
20:30~21:00 スタジオ1 隔週レッスン 加倉井			19:50~20:20 プール はじめて背泳ぎ 荒川 亮介	19:30~20:15 スタジオ1 ストリート ダンス 宮原							
21:15~22:00 スタジオ1 ボディコンバット45 加倉井 LESMILLS			20:30~21:10 プール 四泳法スキル 荒川 亮介	20:30~21:15 スタジオ1 Power Weight (第2・4) SSS							
			21:20~22:00 プール スイムトレーニング 荒川 亮介								

(第1.2.4) 高倉  
ボディコンバット30  
(第3) 加倉井  
はじめてエアロ

(第1・3)  
Power  
Weight  
(第2・4)  
SSS

- 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。
- 脂肪燃焼レッスン
 new レッスン
- やさしいレッスン
 時間 変更箇所

## 4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

**毎週土曜日の営業は21:00まで  
施設ご利用は20:45まで**