

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 モーニング レッスン 田中				10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:20~11:50 ダンス トレーニング 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井	11:15~11:35 かんたん筋トシ 田中				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンス レッスン 谷口 潤子		
12:00~12:30 骨盤 リセット 宮原 望			12:05~12:35 はじめて パタフライ 加倉井	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子		11:50~12:05 オムニア(初級) 田中	12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX20 高倉	12:30~13:00 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
12:50~13:10 バランスボール 齋藤			12:50~13:10 アクア体操 加倉井	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 TRX 田中	13:05~13:45 パタフライ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳	11:10~11:30 エンジョイトレーニング 3日→ストレッチポール 10日→簡単筋トレ 17日→筋膜リリース 24日→脳トレ		13:15~14:00 クロール 山内 佳江
13:40~14:10 ボディコンバット30 高倉 LESMILLS			13:20~13:50 クロール 加倉井		13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子	14:00~15:00 グループ パーソナル (参加者限定) (16日・30日)	13:50~14:35 ゆっくりヨガ 川久保 峰子	14:10~14:40 フィン スイム 山内 佳江			
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子			15:00~15:30 Power Weight 30 高倉	15:00~15:30 Power Weight 30 高倉			14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ	14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉								15:45~16:05 オムニア(中級) 高倉			15:45~16:05 オムニア(中級) 高倉
16:30~17:30 キッズダンス 初級 Kids								16:15~16:35 ストレッチポール 高倉			
17:30~18:30 ガールズダンス HIPHOP Kids											
18:30~19:30 キッズダンス HIPHOP 初中級 Kids											
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	19:15~20:00 エアロ マジック Reiya		19:40~19:55 オムニア(初級) 高倉	20:00~20:30 アクアピクス Shu	19:15~20:00 リトモス 野間口 順子			19:55~20:40 はじめての四泳法 山内 佳江
20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 筋トレ教室 加倉井		20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子		20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:15~21:00 エアロ マジック 松本 梨子	20:10~20:30 オムニア(中級) 齋藤/田中		20:50~21:20 スイム トレーニング 山内 佳江
21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				21:15~22:00 Dance Fit EMI				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 山内 佳江

**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)  
 ※はじめての方は30分のクラスがオススメ!  
**楽しい時間を過ごしなが  
 ストレス発散できる!**

レッスン紹介

11:10~11:30  
エンジョイトレーニング  
3日→ストレッチポール  
10日→簡単筋トレ  
17日→筋膜リリース  
24日→脳トレ

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

(第1.3) 高倉  
ボディコンバット30  
(第2.4) 加倉井  
はじめてエアロ

28日は休講に  
なります。

(第1・3・5)  
Power  
Weight  
(第2・4)  
SSS(エアロ  
ピクス)

毎週土曜日の営業は21:00まで  
施設ご利用は20:45まで

- 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

**7月タイムスケジュール**  
 糟屋郡新宮町上府北2丁目6番3号  
 TEL (092) 940-5454  
**REFRE**  
 スポーツクラブ  
**新宮**  
 【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