

	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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 田中				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 高倉			
11:00	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 かんたん筋トレ 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	12:00~12:30 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			12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 荒川	12:05~12:40 ホルド・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
13:00	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			13:05~13:45 パタフライ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:15~14:00 クロール 山内 佳江
14:00	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) (6日・20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
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子					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			
16:00	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
17:00												
18:00												
19:00												
19:15	19:15~20:00 リトモス			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 早弥香			19:00~19:20 TRX20 高倉	19:15~20:00 リトモス			
20:00	福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ 加倉井	20:15~20:35 TRX 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		19:40~19:55 オムニア(初級) 高倉	20:00~20:30 アクアピクス Shu	20:10~20:30 オムニア(中級) 齋藤/田中		19:55~20:40 はじめての四泳法 広尾
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS	福澤 明子			21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ EMI			20:50~21:20 スイム トレーニング 山内 佳江
22:00									21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			21:30~22:00 スタート&ダッシュ 山内 佳江
23:00												

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、心拍数を上げていくプログラム
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ら
 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
 7日→ストレッチポール
 14日→お盆休み
 21日→筋膜リリース
 28日→脳トレ

	金 FRI			
	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			
11:00	ZUMBA 天庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチポール 齋藤/笠木		11:30~12:00 アクアピクス 大村
12:00	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	12:50~13:05 オムニア(初級) 大村
13:00	13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	12:50~13:05 オムニア(初級) 大村	13:00~13:30 スイム トレーニング 大村	13:45~14:05 アクアヌードル 大村
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	13:20~13:40 オムニア(中級) 齋藤/笠木		
15:00		15:40~16:00 TRX20 大村		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	20:30~21:00 隔週レッスン 加倉井	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	20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介
21:00	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	
22:00				
23:00				

アクアピクス
 ・プールの中で音楽に合わせて、体を動かすプログラム
水中運動で気持ちよく汗が掻けるよ!

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

	土 SAT			
	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 加倉井/齋藤			
11:00	11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:00	12:30~13:00 隔週レッスン 高倉or加倉井	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
13:00		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
14:00	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' 高倉	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉	14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE			
19:00	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE			
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

(第1・3・4) 高倉
ボディコンバット30
 (第2・5) 加倉井
はじめてエアロ

毎週土曜日の営業は21:00まで
 施設ご利用は20:45まで

	日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11:00	11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
12:00	12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			
13:00	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu	13:30~13:50 TRX20 高倉		13:15~14:00 はじめてクロール 広尾
14:00	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		
15:00	15:30~16:15 ZUMBA EMI			
16:00	16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

●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

8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

【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

新宮