月 MON

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 宮原 望			
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
12:00		12：00～12：30 骨盤 リセット 宮原 望		12：05～12：35 はじめて バタフライ 加倉井
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
	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
14:00	14：30～15：15 健やかヨガ 川久保 峰子			
15:00		15：30～16：00 筋膜リリース30 高倉		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	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
20:00		20：15～21：00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20：15～20：35 TRX 加倉井	20：25～21：10 四泳法スキル 山内 佳江
21:00	21：00～21：45 ボディコンバット 45 Shu LesMILLS			
22:00				
23:00				

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出し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！

火 TUE

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 田中			
11:00	11：15～11：35 かんたん筋トレ 田中		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
12:00	11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開 敦子		12：40～13：00 TRX 田中	13：05～13：45 バタフライ 荒川
13:00	12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子	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) (8日・22日)
14:00	15：00～15：30 Power Weight 30 高倉			
15:00				
16:00		16：30～17：30 キッズダンス 初級 Kids'		
17:00		17：30～18：30 ガールズダンス HIPHOP Kids'		
18:00		Non 18：30～19：30 キッズダンス HIPHOP 初中級 Kids'		
19:00	19：15～20：00 エアロ マジック 早弥香	Reiya 20：15～21：00 ZUMBA 早弥香	19：00～19：20 TRX20 高倉 19：40～20：00 オムニア 高倉	20：00～20：30 アクアビクス Shu
20:00	21：15～22：00 Dance Fit EMI	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
21:00				
22:00				
23:00				

水 WED

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 高倉			
11:00	11：10～11：30 エンジョイトレーニング 高倉	11：10～11：55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12:00	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
13:00	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	13：50～14：35 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
	14：50～15：35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ			
15:00			15：45～16：05 オムニア（中級） 高倉	
16:00		16：15～16：35 ストレッチポール 高倉		
17:00				
18:00				
19:00	19：15～20：00 リトモス 野間口 順子			19：15～20：00 はじめて四泳法 広尾
20:00	20：15～21：00 エアロ マジック 松本 梨子	20：40～21：10 シェイプエアロ EMI	20：10～20：30 オムニア（中級） 齋藤/田中	20：10～20：40 バタフライ 荒川
21:00	21：15～22：00 ZUMBA 松本 梨子			20：50～21：20 スタート&ダッシュ 荒川
22:00				
23:00				

11：10～11：30
エンジョイトレーニング

2日→ストレッチポール
9日→簡単筋トレ
16日→筋膜リリース
23日→脳トレ
30日→お楽しみレッスン

金 FRI

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10：30～11：00 モーニング レッスン 齋藤/笠木			
11:00	11：10～11：55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11：15～11：35 ストレッチポール 齋藤/笠木		11：30～12：00 アクアビクス 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	11：50～12：00 TRX10（初級） 齋藤/笠木	12：15～12：45 はじめて四泳法 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） 13：20～13：40 オムニア（中級） 齋藤/笠木	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			
15:00			15：40～16：00 TRX20 大村	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		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
20:00	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
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				

レッスン紹介

オムニア

短時間で脂肪燃焼＆体力向上

長時間のウォーキングが
苦手な人/時間がない方にオススメ！！

（第1・3）
Power Weight
（第2・4）
SSS（エアロビクス）

土 SAT

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	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	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	高倉or加倉井	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	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
15:00	14：30～15：30 ハニーズ ダンススクール（月3回） Kids'	14：30～14：45 体幹トレーニング 高倉	15：20～15：35 オムニア(初級) 高倉	
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） 加倉井
はじめてエアロ
（第 2・3・4 ） 高倉
ボディコンバット30

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
10:30				
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	gatu		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		14：10～14：30 TRX 高倉	
15:00	15：30～16：15 ZUMBA EMI	15：15～15：35 ストレッチ 高倉/Shu		
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

10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