月 MON

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングレッスン 宮原 望			
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
	12：00～12：30 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
	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
14：30～15：15 健やかヨガ 川久保 峰子			
	15：30～16：00 筋膜リリース30 高倉		
19：15～20：00 リトモス 福澤 明子			
	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	19：45～20：15 初心者水泳教室 山内 佳江
21：00～21：45 ボディコンバット45 加倉井 LesMills			20：25～21：10 四泳法スキル 山内 佳江

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
10：30～11：00 モーニングレッスン 田中			
11：15～11：35 かんたん筋トレ 田中			
11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11：45～12：05 ストレッチポール 田中		12：20～12：50 はじめて背泳ぎ 荒川
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12：40～13：00 TRX 田中	13：05～13：45 平泳ぎ 荒川
	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)（12日・26日）
15：00～15：30 Power Weight 30 高倉			
	16：30～17：30 フリースタイル初級 Reiya Kids'		
	17：30～18：30 girl's Kids' Non		
	18：30～19：30 フリースタイル中級 Reiya Kids'	19：00～19：20 TRX20 高倉	
19：15～20：00 エアロマジック 早弥香		19：40～20：00 オムニア 高倉	
20：15～21：00 ZUMBA 早弥香	20：20～21：05 ジャズダンス 大石　素子		20：00～20：30 アクアビクス Shu
21：15～22：00 Dance Fit EMI			20：40～21：20 パドル&フィン Shu

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングレッスン 高倉			
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		
12：05～12：40 ポルド・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
12：50～13：35 リトモス 福田 扶美佳			13：15～14：00 クロール 山内 佳江
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			
	16：15～16：35 ストレッチポール 高倉	15：45～16：05 オムニア（中級） 高倉	
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
20：15～21：00 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 背泳ぎ 荒川
21：15～22：00 ZUMBA 松本 梨子			20：50～21：20 スタート&ダッシュ 荒川

11:10～11:30
エンジョイトレーニング

6日→ストレッチポール
13日→簡単筋トレ
20日→筋膜リリース
27日→脳トレ

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングレッスン 齋藤/笠木			
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
12：15～13：00 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
13：20～14：05 太極舞 江島 久恵		12：50～13：05 オムニア（初級）	13：00～13：30 スイムトレーニング 大村
		13：20～13：40 オムニア（中級） 齋藤/笠木	13：45～14：05 アクアヌードル 大村
14：30～15：15 ナチュラルヨガ 西　涼子			
		15：40～16：00 TRX20 大村	
	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
20：30～21：00 Power Weight30 Shu			20：30～21：10 四泳法スキル 荒川 亮介
21：15～22：00 ボディコンバット45 Shu LesMills			21：20～22：00 スイムトレーニング 荒川 亮介

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！！

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニングレッスン 加倉井/齋藤			
11：15～12：00 アライメントヨガ 齋藤 京子			
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
	13：10～13：30 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
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
14：30～15：15 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	
18：15～19：00 ZUMBA AKIHIDE			
19：15～20：00 HIP-HOP AKIHIDE			

（第2・4） 加倉井
はじめてエアロ
（第 1・3・5） 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
11：00～11：45 ギアビート45 谷口 潤子			
12：00～12：45 フィットネスヨガ 谷口 潤子			
13：15～14：00 Power Weight 45 Shu			13：15～14：00 はじめてクロール 広尾
14：15～15：00 ボディコンバット45 Shu LesMills		14：10～14：30 TRX 高倉	
15：30～16：15 ZUMBA EMI	15：15～15：35 ストレッチ 高倉/Shu		
16：30～17：15 エンジョイエアロ EMI			

3日のみ→休講

●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

11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