

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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 田中				10:30 スタジオ1 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 スタジオ2 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	11:45~12:05 ストレッチポール 田中				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 はじめてクロール 山内 佳江
13:00 スタジオ2 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 TRX20 田中			12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:10~13:40 はじめて背泳ぎ 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				13:50~14:35 カラダ温まるヨガ 川久保 峰子			13:50~14:20 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				15:10~15:40 隔週レッスン 高倉				14:50~15:35 エンジョイ エアロ 天庭 めぐみ			
15:00 スタジオ2 15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉				16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids 17:30~18:30 gir's Kids Non Kids 18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya Kids 19:00~19:20 TRX20 高倉 19:40~20:00 オムニア 高倉				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	
17:00 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!				19:15~20:00 エアロ マジック 早弥香				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
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	20:15~21:00 ZUMBA 早弥香	20:20~21:05 ジャズ ダンス 大石 素子			20:00~20:30 アクアピクス Shu	20:10~20:30 オムニア(中級) 齋藤/田中	20:10~20:40 平泳ぎ 荒川	20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
20:00 スタジオ2 20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20:15~20:35 TRX20 加倉井	20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江		21:15~22:00 Dance Fit EMI				20:40~21:10 シェイプエアロ EMI			20:50~21:20 スタート&ダッシュ 荒川
21:00 ボディコンバット 45 加倉井 LESMILLS								21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子			

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			
11:10~11:55 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
12:15~13:00 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	12:50~13:05 オムニア(初級) 大村	12:15~12:45 はじめて四泳法 大村
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵	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	13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村
14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	15:40~16:00 TRX20 大村		13:45~14:05 アクアヌードル 大村
17:00 オムニア 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!!			
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
20:30~21:00 Power Weight30 Shu			21:20~22:00 スイムトレーニ ング 荒川 亮介
21:15~22:00 ボディコンバット45 Shu LESMILLS			

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			
11:15~12:00 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12:30~13:00 隔週レッスン 高倉	12:10~12:20 筋膜リリース 加倉井/齋藤		12:30~13:00 初心者水泳教室 山内 佳江
13:40~14:10 Power Weight 30 高倉	13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤		13:10~13:40 はじめてクロール 山内 佳江
14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) AKIHIDE Kids'	14:30~14:45 体幹トレーニ ング 高倉		13:50~14:20 スタート&ター ン 山内 佳江
18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE			14:30~15:15 スイムトレーニ ング 山内 佳江
19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE			15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉
年始の営業は4日から(特別プログラム)			
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 TRX20 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			
●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	
1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	