

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 20:15~21:00 ZUMBA 早弥香		19:00~19:20 TRX20 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
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 20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江	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		20:15~21:00 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	20:10~20:40 平泳ぎ 荒川
21:00 ボディコンバット 45 加倉井 LESMILLS	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		21:15~22:00 Dance Fit EMI		20:40~21:20 パドル&フィン Shu		21:15~22:00 ZUMBA 松本 梨子	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

11:10~11:30  
エンジョイトレーニング  
8日→ストレッチポール  
15日→簡単筋トレ  
22日→筋膜リリース  
29日→脳トレ

(第1・3)高倉  
15:10~15:30  
TRX 20(ジムエリア)  
(第2・4)高倉  
15:10~15:40  
Power Weight 30

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!

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 スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/齋藤				11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
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				12:00~12:45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			13:15~14:00 Power Weight 45 Shu
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	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	13:15~14:00 Power Weight 45 Shu			13:15~14:00 はじめてクロール 広尾
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	13:10~13:30 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	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS		14:10~14:30 TRX20 高倉	
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	13:45~14:05 アクアヌードル 大村	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			13:50~14:20 スタート&ター ン 山内 佳江	15:15~15:35 ストレッチ 高倉/Shu			
15:00 スタジオ2 15:40~16:00 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		14:30~15:15 スイムトレーニ ング 山内 佳江	16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00 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!!				15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉			15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉	16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
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				19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE			
20:30~21:00 Power Weight30 Shu			20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE				20:30~21:00 ZUMBA EMI			
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	20:30~21:00 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			

(第1・4)  
別紙(特別プログラム)  
(第2・3)高倉  
ボディコンバット30

年始の営業は4日から(特別プログラム)

- 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