

	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 ダンサブル 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	11:45~12:05 ストレッチポール 田中			12:20~12:50 はじめてパタフライ 荒川	12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳			12:30~13:00 はじめてクロール 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 背泳ぎ 荒川	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
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) (11日・25日) 荒川	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
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子								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												
19:15~20:00	リトモス 福澤 明子			19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江	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
20:00	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	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 クロール 荒川
21:00	21:00~21:45 隔週レッスン 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 シェイプエアロ EMI			20:50~21:20 スタート&ダッシュ 荒川
22:00												
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  
ストレス発散できる!**

**ボディコンバット45**  
(第2・4)  
**SSS45(初級エアロ・筋トレ)**

**TRX 20(ジムエリア)**  
(第2・4) 高倉  
**Power Weight 30**

**11:10~11:30**  
**エンジョイトレーニング**  
5日→ストレッチポール  
12日→簡単筋トレ  
19日→筋膜リリース  
26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 塚塚 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) 大村	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) 大村	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
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子	12:15~12:45 <b>四泳法</b> 7日 パタフライ 14日 背泳ぎ 21日 平泳ぎ 28日 クロール		13:45~14:05 アクアヌードル 大村
15:00				
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				20:30~21:10 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
21:00	21:15~22:00 ボディコンバット45 Shu LESMILLS			
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!!



	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	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
13:00		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
14:00	14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回) AKIHIDE	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
15:00				14:30~15:15 スイムトレーニング 山内 佳江
16:00				15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉
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				

**ボディコンバット 30**  
(第2・4) 加倉井  
**はじめてエアロ**  
※5週目は別紙にて

9・23日は  
休講になります

- 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

**3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

毎週土曜日の営業は21:00まで  
施設ご利用は20:45まで