

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 10:30~11:00 モーニング レッスン 宮原 望				10:30~11:00 モーニング レッスン 笠木/齋藤				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 笠木/齋藤				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 高倉	11:10~11:55 ダンスサブル 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 バタフライ 加倉井	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 笠木/齋藤		12:20~13:00	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 はじめてクロール 大村
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		12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	13:15~13:45 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 大村
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) (13日・27日)	13:50~14:35 シェイプアップヨ ガ 川久保 峰子			13:50~14:20 はじめて平泳ぎ 大村
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 大庭 めぐみ			
15:00	15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉			15:10~15:40 隔週レッスン 高倉					15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉		
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！				(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				11:10~11:30 エンジョイトレーニング 7日→ストレッチポール 14日→簡単筋トレ 21日→筋膜リリース 28日→脳トレ			
17:00					16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids' 17:30~18:30 girl's Kids' 18:30~19:30 Non Kids' 19:30~20:00 リトモス						
18:00											
19:00											
19:15~20:00 リトモス 福澤 明子			20:00~20:45 四泳法 (初中級) 広尾	20:15~21:00 ボディコンバット 45 高倉 LESMILLS			20:00~20:30 アクアピクス Shu	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		21:15~22:00 Dance Fit EMI			20:40~21:20 パドル&フィン Shu	20:15~21:00 ZUMBA 安田		20:10~20:30 オムニア (中級) 齋藤	20:10~20:40 クロール 荒川
21:00	21:00~21:45 SSS 45 加倉井		(第1)バタフライ (第2)背泳ぎ (第3)平泳ぎ (第4)クロール					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											

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 10:30~11:00 モーニング レッスン 齋藤/笠木					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 大庭 めぐみ		11:15~11:35 ストレッチボール 齋藤/笠木		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				
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		12:15~12:45 はじめて四泳法 大村	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			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	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉		13:10~13:30 ストレッチ 加倉井/齋藤		13:20~14:05 クロール (初中級) 広尾	14:15~15:00 ボディコンバット 45 Shu LESMILLS				
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	14:30~15:30 ハニース ダンススクール (月3回) 高倉 Kids'		14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉			15:15~15:35 ストレッチ Shu				
15:00				13:45~14:05 アクアヌードル 大村	15:20~15:35 オムニア (初級) 高倉					15:30~16:15 ZUMBA EMI				
16:00										16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI				
17:00														
18:00														
19:00														
20:00		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	18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE									
20:30~21:00 Power Weight 30 Shu				20:30~21:10 四泳法スキル 荒川 亮介	19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE									
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										
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2・3) 高倉
ボディコンバット 30
(第1・4・5) 加倉井
はじめてエアロ

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

5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