

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 齋藤				
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 智原/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 齋藤		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 バタフライ 加倉井	11:45~12:30 コアサイズ ストレッチポール 西ヶ開 敦子		11:45~12:05 ストレッチポール 笠木/齋藤			12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳			12:10~12:30 TRX20 齋藤	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		12:40~13:00 TRX20 笠木/齋藤	12:40~13:00 TRX20 荒川	13:15~13:45 背泳ぎ 荒川	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳		11:10~11:30 エンジョイトレーニング 4日→ストレッチポール 11日→簡単筋トレ 18日→ストレッチポール 25日→バランスボール		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		13:45~14:30 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) (10日・24日)		13:50~14:35 シェイプアップヨ ガ 川久保 峰子			15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉	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		15:30~16:00 筋膜リリース30 高倉			15:10~15:40 隔週レッスン 高倉		15:10~15:40 隔週レッスン 高倉			14:50~15:35 エンジョイ エアロ 大庭 めぐみ				
15:00					16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids'					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
16:00					17:30~18:30 girl's Kids'					20:15~21:00 ZUMBA 安田		20:10~20:30 オムニア (中級) 高倉		20:10~20:40 クロール 荒川
17:00					18:30~19:30 フリースタイル中 級 Reiya Kids'					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
18:00					19:30~20:00 リトモス 福澤 明子		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	20:40~21:20 パドル&フィン Shu	21:15~22:00 エンジョイエアロ EMI				
19:00					21:00~21:45 SSS 45 加倉井									
20:00		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	20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江									
21:00														
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 大村					10:30~11:00 モーニング レッスン 加倉井/高倉					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 ストレッチポール 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 加倉井/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				13:15~14:00 Power Weight 45 Shu
13:20~14:05 太極舞 江島 久恵		12:50~13:05 オムニア (初級) 齋藤/笠木		13:00~13:30 スイムトレーニ ング 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			13:10~13:40 はじめてクロール 山内 佳江				13:15~14:00 はじめてクロール 広尾
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	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			13:50~14:20 スタート&ターン 山内 佳江				
15:00					15:20~15:35 オムニア(初級) 高倉					14:30~15:15 スイムトレーニ ング 山内 佳江		15:15~15:35 ストレッチ Shu		
16:00										15:30~16:15 ZUMBA EMI				
17:00										16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI				
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

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

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1・2) 加倉井

はじめてエアロ

(第3・4) 高倉

ボディコンバット 30

- 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

6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