

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すし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
2日→ストレッチポール
9日→簡単筋トレ
16日→ストレッチポール
23日→バランスボール
30日→ストレッチポール

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・3) 高倉
ボディコンバット
(第2・4) 加倉井
はじめてエアロ

**毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで**

- 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。

7月タイムスケジュール

REFR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