月 MON

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング レッスン 宮原 望			
11：20～11：50 ダンストレーニング 宮原 望	12：00～12：30 骨盤リセット 宮原 望		11：30～11：50 アクアヌードル 加倉井
12：45～13：30 ピラティス 藤好 美香		隔週担当 （第1・3） 高倉 （第2・4） 加倉井	12：05～12：35 はじめてバタフライ 加倉井
13：45～14：15 BODY COMBAT 30 LesMILLS 加倉井/高倉			12：45～13：15 クロール 加倉井
14：30～15：15 健やかヨガ 川久保 峰子			
	16：50～17：50 Zumm y style Hip Hop（初級） Zummy Kids'		
19：15～20：00 リトモス 福澤 明子	19：15～20：00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20：20～20：40 TRX 加倉井	19：45～20：15 初心者 水泳教室 山内 佳江
21：00～21：45 SSS 加倉井			20：25～21：10 四泳法スキル 山内 佳江
			21：20～21：50 スイムトレーニング 山内 佳江

BODY PUMP

BODY PUMP㊺ 火曜日 19:15～20:00

BODY PUMP㊺ 金曜日 20:25～21:10

BODY PUMP㊺ 日曜日 13:15～14:00

全身の筋肉をつけて 身体を引き締めたい方に

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング レッスン 笠木/篠崎	28日限定 レッスンです		
11：15～11：35 かんたん筋トレ 笠木			
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/篠崎		12：20～12：50 はじめてクロール 荒川
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			13：00～13：40 バタフライ 荒川
	13：45～14：30 フィットネスヨガ 谷口 潤子		13：50～14：50 グループ パーソナル (参加者限定) （14日・28日）
		15：15～15：30 TRX15 加倉井	
		15：35～15：50 ワンポイント筋トレ 加倉井	
	16：30～17：30 フリースタイル初級 Reiya Kids'		
	17：30～18：30 girl's Non Kids'		
	18：30～19：30 フリースタイル中級 Reiya Kids'		
19：15～20：00 BODY PUMP 45 LesMILLS Shu			20：00～20：30 スイムトレーニング 加倉井
20：15～21：00 BODY COMBAT 45 LesMILLS Shu			20：40～21：20 パドル&フィン 加倉井
21：15～22：00 Dance Fit EMI			

水 WED

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：45～11：30 ピラティス 山﨑	11：10～11：55 ダンサブル レッスン 谷口 潤子		
12：05～12：40 ボルド・プラ 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
12：50～13：35 リトモス 福田 扶美佳			13：15～13：45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江
13：50～14：35 リラックスヨガ 川久保 峰子			14：00～14：30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江
14：50～15：35 エンジョイエアロ（初中級） 大庭 めぐみ		15：45～16：05 オムニア（中級） 高倉	
	16：15～16：35 ストレッチポール 高倉		
19：15～20：00 リトモス 野間口 順子		19：40～20：00 オムニア（中級） 高倉	19：45～20：15 四泳法（初級） 荒川
20：15～21：00 ZUMBA 安田	20:30～21:00 スタート&ターン（隔週） （第1・3） スタート （第2・4） ターン		20：30～21：00 スタート&ターン 荒川
21：15～22：00 シェイプエアロ EMI			

レッスン紹介

TRX

全身を短時間で
効率よく鍛えれる
体幹が弱い方には
特にオススメ！

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング レッスン 大村	11：15～11：35 ストレッチポール 笠木/篠崎		11：30～12：00 アクアビクス 大村
11：10～11：55 ZUMBA 大庭 めぐみ	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
12：15～13：00 フラダンス 塩塚 千賀		12：50～13：05 オムニア（初級） 笠木/篠崎	13：00～13：30 スイムトレーニング 大村
13：20～14：05 太極舞 江島 久恵	12:15～12:45 はじめて四泳法 3日 バタフライ 10日 背泳ぎ 17日 平泳ぎ 24日 クロール		13：45～14：05 アクアヌードル 大村
14：30～15：15 ナチュラル ヨガ 西 涼子		15：40～16：00 TRX20 大村	
	17：00～18：00 kiki girl's （基礎） kiki Kids'		
19：40～20：10 BODY ATTACK 30 LesMILLS 石橋	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
20：25～21：10 BODY PUMP 45 LesMILLS 石橋		マスターズ大会 出場の方はオススメです	20：30～21：10 四泳法スキル 荒川 亮介
21：25～22：10 BODY COMBAT 45 LesMILLS 加倉井			21：20～22：00 スイムトレーニング 荒川 亮介

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：00 モーニング レッスン 加倉井/高倉			
11：15～12：00 アライメント ヨガ 齋藤 京子			
12：20～12：50 隔週レッスン 加倉井/高倉	隔週担当 （第1・3） BODYCOMBAT30 高倉 （第2・4） はじめてエアロ 加倉井 LesMILLS		12：30～13：00 はじめてクロール 山内 佳江
13：10～13：40 BODY ATTACK LesMILLS 高倉			13：15～13：45 スタート&ターン 山内 佳江
14：00～14：20 筋膜リリース 加倉井/高倉			14：00～14：45 スイム トレーニング 山内 佳江
	15：00～16：00 ハニーズ ダンススクール （月3回） Kids'	14：40～15：00 オムニア 高倉	
18：15～19：00 ZUMBA AKIHIDE			
19：15～20：00 HIP-HOP AKIHIDE			

BODY ATTACK

BODY ATTACK㉚
金曜日19:40～20:10
土曜日13:10～13:40

全身を動かす有酸素運動
脂肪燃焼　心肺機能の向上
体力・筋力・運動能力の向上

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11：00～11：45 ギアビート45 谷口 潤子	4月限定！！ 5月より土曜日にレギュラーレッスン導入予定！		
12：00～12：45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	12：15～13：00 BODY BALANCE 45 LesMILLS 倉田		12：30～13：00 はじめて四泳法 税所
13：15～14：00 BODY PUMP 45 LesMILLS Shu			13：15～14：00 クロール 税所
14：15～15：00 BODY COMBAT 45 LesMILLS Shu			
15：30～16：15 ZUMBA EMI			
16：30～17：15 エンジョイエアロ EMI			

BODY BALANCE

BODY BALANCE㊺
日曜日
12:00～12:45

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズプログラム
全身の引き締め効果

●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。

Les MILLS プログラム

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

4月タイムスケジュール

RE-FRE 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