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			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	20：15～21：00 からだ リセットヨガ 福澤 明子	20：05～20：20 TRX 加倉井 20：25～20：40 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
21：00～21：45 SSS 加倉井			21：20～21：50 スイムトレーニング 山内 佳江

隔週担当
（11日・25日）
加倉井
（18日）
高倉

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	26日は 休講です		
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 ストレッチボール 笠木/篠崎	12：20～12：35 オムニア（初級） 笠木/篠崎	12：20～12：50 はじめてクロール 荒川 亮介
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			13：00～13：40 バタフライ 荒川 亮介
	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) （12日・26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	
19：15～20：00 BODY PUMP 45 LesMills Shu	16：30～17：30 フリースタイル初級 Reiya Kids'		
20：15～21：00 BODY COMBAT 45 LesMills Shu	17：30～18：30 girl's Kids' Non		20：00～20：30 スイムトレーニング 加倉井
21：15～22：00 大人の K-POP EMI	18：30～19：30 フリースタイル中級 Reiya Kids'		20：40～21：20 パドル&フィン 加倉井

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 愛香	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 髙倉	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） 髙倉	
	16：15～16：35 ストレッチボール 髙倉		
19：15～20：00 リトモス 野間口 順子		19：40～20：00 オムニア（中級） 髙倉	19：45～20：15 四泳法（初級） 荒川 亮介
20：15～21：00 ZUMBA 安田 早希			20：30～21：00 スタート&ターン 荒川 亮介
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！

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

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			
11：10～11：55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11：15～11：35 ストレッチボール 笠木/篠崎		11：30～12：00 アクアビクス 大村
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	12：50～13：05 オムニア（初級） 笠木/篠崎	12：15～12：45 はじめて四泳法 大村 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			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'		
19：30～20：00 BODY ATTACK 30 石橋 文佳 LesMills	19：30～20：15 ストリート ダンス	19：45～20：00 ストレッチ 加倉井	19：50～20：20 水慣れ教室 荒川 亮介
20：15～21：00 BODY PUMP 45 石橋 文佳 LesMills	宮原		20：30～21：10 四泳法スキル 荒川 亮介
21：15～22：00 BODY COMBAT 45 加倉井 LesMills			21：20～22：00 スイムトレーニング 荒川 亮介

12:15～12:45
はじめて四泳法

1日 バタフライ　8日 背泳ぎ
15日 平泳ぎ　22日 クロール
29日 お楽しみレッスン

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

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 髙倉			
11：15～12：00 BODY BALANCE 45 LesMills 倉田 淳子			
12：15～12：45 隔週レッスン 加倉井/高倉			12：30～13：00 はじめてクロール 山内 佳江
13：00～13：30 BODY COMBAT 30 LesMills 髙倉			13：15～13：45 スタート&ターン 山内 佳江
13：45～14：05 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
		14：30～14：50 オムニア 髙倉	
	15：00～16：00 ハニーズ ダンススクール （月3回） Kids'		
18：15～19：00 ZUMBA AKIHIDE			
19：15～20：00 HIP-HOP AKIHIDE			

隔週担当
（2日・9日・16日）
BODYATTACK30
高倉 LesMills
（23日・30日）
はじめてエアロ
加倉井

BODY BALANCE

BODY BALANCE㊺
土曜日
11:15～12:00

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

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			
12：00～12：45 フィットネス ヨガ 谷口 潤子			12：30～13：00 はじめて四泳法 税所 祐太
13：15～14：00 BODY PUMP 45 Shu LesMills			13：15～14：00 クロール 税所 祐太
14：15～15：00 BODY COMBAT 45 Shu LesMills			
15：30～16：15 ZUMBA EMI			
16：30～17：15 エンジョイエアロ EMI			

●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

5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