

| 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 スタジオ1 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/篠崎 | | | | 10:45~11:30 ヒラティス 山崎 愛香 | | | |
| 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 | | | | 11:10~11:55 ダンスサブ レッスン 谷口 潤子 | | | |
| 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 | 11:45~12:05 コアサイズ 西ヶ開 敦子 | | | | 12:05~12:40 ボルド・ブラ 福田 扶美佳 | | | 12:10~12:30 TRX20 高倉 |
| 12:45~13:30 ピラティス 藤好 美香 | | | 12:45~13:15 クロール 加倉井 | 12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子 | | | | 12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳 | | | 12:30~13:00 クロール 山内 佳江 |
| 13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井 | LES MILLS | | | 12:20~12:35 オムニア (初級) 笠木/篠崎 | | | 12:20~12:50 はじめて平泳ぎ 荒川 亮介 | | | | 13:15~13:45 背泳ぎ 山内 佳江 |
| 14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子 | | | | 13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子 | | | 13:00~13:40 クロール 荒川 亮介 | | | | 14:00~14:30 スイム トレーニング 山内 佳江 |
| 16:50~17:50 | | | | 15:15~15:30 TRX15 加倉井 | | | 13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (9日・23日) | | | | |
| 17:00 | Zummy style Hip Hop (初級) | | | 16:30~17:30 フリースタイル初級 Reiya Kids' | | | 15:45~16:05 オムニア (中級) 高倉 | | | | |
| 18:00 | Zummy Kids' | | | 17:30~18:30 girl's Kids' | | | 16:15~16:35 ストレッチボール 高倉 | | | | |
| 19:00 | | | | Non Kids' | | | | | | | |
| 19:15~20:00 リトモス 福澤 明子 | | | | 18:30~19:30 フリースタイル中 級 | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:05~20:20 TRX 加倉井 | 19:45~20:15 初心者 水泳教室 山内 佳江 | 19:15~20:00 BODY PUMP 45 Shu LES MILLS | | | | 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 亮介 |
| 21:00 | 20:15~21:00 からだ リセットヨガ 福澤 明子 | 20:25~20:40 TRX 加倉井 | 20:25~21:10 四泳法スキル 山内 佳江 | 20:15~21:00 BODY COMBAT 45 Shu LES MILLS | | | 20:00~20:30 スイムトレーニング 加倉井 | 20:15~21:00 ZUMBA 安田 早希 | | | 20:30~21:00 スピード スイム 荒川 亮介 |
| 22:00 | 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 | 21:15~22:00 大人の K-POP EMI | | | 20:40~21:20 バドム&フィン 加倉井 | 21:15~22:00 シェイプエアロ EMI | | | |

16・23日
限定レッスン

レッスン紹介
TRX
全身を短時間で
効率よく鍛えられる
体幹が弱い方には
特にオススメ!

| 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 スタジオ1 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 | | | | | | | |
| 11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ | | | 11:30~12:00 アクアピクス 大村 | 11:15~12:00 BODY BALANCE 45 富田 淳子 LES MILLS | | | | 11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子 | | | |
| 12:15~13:00 フラダンス 塩塚 千賀 | | | 12:15~12:45 はじめて四泳法 大村 | 12:20~12:50 隔週レッスン 加倉井/高倉 | | | | 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 |
| 13:20~14:05 太極舞 江島 久恵 | | | 12:50~13:05 オムニア (初級) 篠崎 | 13:10~13:40 BODY COMBAT 30 高倉 LES MILLS | | | | 12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江 | | | 13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu LES MILLS |
| 14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子 | | | 13:00~13:30 スイムトレーニ ング 大村 | 14:00~14:20 筋膜リリース 加倉井/高倉 | | | | 13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江 | | | 13:15~14:00 クロール 税所 祐太 |
| 17:00 | 17:00~18:00 kiki girl's (基礎) kiki Kids' | | 13:45~14:05 アクアヌードル 大村 | 15:00~16:00 ハニース ダンススクール (月3回) Kids' | | | | 14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | 14:15~15:00 BODY COMBAT 45 Shu LES MILLS | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 15:30~16:15 ZUMBA EMI | | | |
| 20:00 | 19:30~20:00 BODY ATTACK 30 石橋 文佳 LES MILLS | 19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原 | 19:45~20:00 ストレッチ 加倉井 | 18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE | | | | 16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI | | | |
| 21:00 | 20:15~21:00 BODY PUMP 45 石橋 文佳 LES MILLS | | 19:50~20:20 水慣れ教室 荒川 亮介 | | | | | | | | |
| 22:00 | 21:15~22:00 BODY COMBAT 45 加倉井 LES MILLS | | 20:30~21:10 背泳ぎ 荒川 亮介 | | | | | | | | |
| 23:00 | | | 21:20~22:00 スイムトレーニ ング 荒川 亮介 | | | | | | | | |

隔週担当
(6日・20日)
はじめてエアロ 30
加倉井
(13日・27日)
BODY ATTACK 30
高倉 LES MILLS

12:15~12:45
はじめて四泳法
5日 バタフライ 12日 背泳ぎ
19日 平泳ぎ 26日 クロール

BODY BALANCE
BODY BALANCE(45)
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

マスターズ大会
出場の方はオス
スメです

- 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

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