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			11：30～11：50 アクアヌードル 加倉井
	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
12：45～13：30 ピラティス 藤好 美香			12：45～13：15 クロール 加倉井
13：45～14：15 BODY COMBAT 30 LesMILLS 加倉井			
14：30～15：15 健やかヨガ 川久保 峰子			
	17：30～18：30 Zumm y style Hip Hop（初級） Kids' Zummy		
19：15～20：00 リトモス 福澤 明子		20：05～20：20 TRX 加倉井	19：45～20：15 初心者 水泳教室 山内 佳江
	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
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

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	21・28日 限定レッスン		
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 はじめて平泳ぎ 荒川 亮介
12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			13：00～13：40 クロール 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） （7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	
	17：00～18：00 フリースタイル（初級） Kids' reiya		
19：15～20：00 BODY PUMP 45 LesMILLS Shu	18：00～19：00 girl's Kids' non		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	19：00～20：00 フリースタイル（中級） Kids' reiya		20：40～21：20 パドル＆フィン 加倉井
21：15～22：00 大人の K-POP 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 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 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 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 スイム トレーニング 山内 佳江
14：50～15：35 BODY PUMP 45 LesMILLS 平井 徹	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	19：50～20：20 四泳法（初級） 荒川 亮介
20：15～21：00 ZUMBA 安田 早希			20：30～21：00 スピード スイム 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！

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 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） 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	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 31日 お楽しみ		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） Kids' kiki		
19：30～20：00 BODY ATTACK 30 LesMILLS 石橋 文佳	19：30～20：15 ストリート ダンス	19：45～20：00 TRX 加倉井	19：50～20：20 水慣れ教室 荒川 亮介
20：15～21：00 BODY PUMP 45 LesMILLS 石橋 文佳	宮原	マスターズ大会 出場の方はオススメです	20：30～21：10 背泳ぎ 荒川 亮介
21：15～22：00 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 BODY BALANCE 45 LesMILLS 倉田 淳子	隔週担当 （4日・18日） はじめてエアロ 30 加倉井 （11日・25日） BODY ATTACK 30 高倉 LesMILLS		12：30～13：00 はじめてクロール 山内 佳江
12：20～12：50 隔週レッスン 加倉井/高倉			13：15～13：45 スタート＆ターン 山内 佳江
13：10～13：40 BODY COMBAT 30 LesMILLS 高倉			14：00～14：45 スイム トレーニング 山内 佳江
14：00～14：20 筋膜リリース 加倉井/高倉			
	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 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 LesMILLS Shu			13：15～14：00 クロール 税所 祐太
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			

●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　おススメ レッスン
やさしいレッスン　時間　変更箇所

7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