

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				スタジオ1 10:30~11:00 モーニング レッスン				スタジオ1 10:45~11:30			
11:00	宮原 望				高倉				ピラティス	11:10~11:55 ダンサブル レッスン		
	11:20~11:50 ダンストレーニング			11:30~11:50 アクアヌードル	11:10~11:30 簡単筋トレ				山崎 愛香			
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット		加倉井	11:45~12:30 コアサイズ	11:40~12:00 筋膜リリース			12:05~12:40 ボルド・ブラ		12:10~12:30 TRX20	12:30~13:00 クロール
	12:45~13:30	宮原 望		加倉井	西ヶ関 敦子	高倉			福田 扶美佳		高倉	山内 佳江
13:00	ピラティス			クロール	12:45~13:30 ZUMBA			12:20~12:50 はじめて背泳ぎ	12:50~13:35 リトモス		高倉	13:15~13:45 背泳ぎ
	藤好 美香			加倉井	西ヶ関 敦子			13:00~13:40 平泳ぎ	福田 扶美佳			山内 佳江
14:00	13:45~14:15 BODY COMBAT 30				14:15~15:00 BODY COMBAT 45	13:45~14:30 フィットネスヨガ		13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定) (10日・24日)	13:50~14:35 リラックスヨガ			14:00~14:30 スイム トレーニング
	加倉井				高倉	谷口 潤子			川久保 峰子			山内 佳江
15:00	健やかヨガ								14:50~15:35 エンジョイエアロ (初・中級)			
	川久保 峰子								大庭めぐみ		15:45~16:05 オムニア (中級)	
16:00									15:50~16:35 BODY PUMP 45		高倉	
									平井 徹	16:15~16:35 ストレッチボール	高倉	
17:00												
18:00		17:30~18:30 Zummy style Hip Hop (初級)				17:00~18:00 フリースタイル (初級)						
		Zummy			reiya	girl's						
19:00					19:15~20:00 BODY PUMP 45	non						
	19:15~20:00 リトモス		20:05~20:20 TRX	19:45~20:15 初心者 水泳教室	Shu	reiya			19:15~20:00 リトモス		19:40~20:00 オムニア (上級)	19:50~20:20 四泳法スキル (中級)
20:00	福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ	加倉井	山内 佳江	20:15~21:00 BODY COMBAT 45			20:00~20:40 アクアビクス	野間口 順子		高倉	荒川 亮介
				20:25~20:55 四泳法スキル	Shu			川久保 峰子	20:15~21:00 ZUMBA			20:30~21:00 スピード スイム
21:00	21:00~21:45 SSS	福澤 明子	加倉井	山内 佳江	21:15~22:00 大人の K-POP			20:50~21:30 パドル&フィン	安田 早希			荒川 亮介
	加倉井			21:05~21:35 スイムトレーニング	EMI			川久保 峰子	21:15~22:00 シェイプエアロ			
22:00				山内 佳江					EMI			
23:00												

NEW レッスン

水中筋トレと
脂肪燃焼！！

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	10:30~11:00 モーニング レッスン 笠木/高倉				10:45~11:15 モーニング レッスン 加倉井/高倉									
11:00	11:10~11:55 ZUMBA 大庭 めぐみ	11:15~11:35 ストレッチボール 笠木/高倉		11:20~11:50 アクアビクス 川久保 峰子	11:30~12:00 隔週レッスン 加倉井/高倉						11:00~11:45 ギアビート45 谷口 潤子			
12:00	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		12:10~12:50 はじめての四泳法 川久保 峰子	12:15~13:00 BODY BALANCE 45 倉田 淳子				12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江		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
13:00	13:20~14:05 太極舞 江島 久恵		12:50~13:05 オムニア (初級) 笠木/高倉	13:00~13:30 スイムトレーニング 川久保 峰子	13:15~13:45 BODY COMBAT 30 高倉				13:15~13:45 スタート&ターン 山内 佳江		13:15~14:00 BODY PUMP 45 Shu			13:15~14:00 クロール 税所 祐太
14:00	14:30~15:15 ナチュラル ヨガ 西 涼子								14:00~14:45 スイム トレーニング 山内 佳江		14:15~15:00 BODY COMBAT 45 Shu			
15:00						15:00~16:00 ハニース ダンススクール (月3回)					15:30~16:15 ZUMBA EMI			
16:00						15:30~16:00 BODY PUMP 30 田上 瑞貴					16:30~17:15 エンジョイエアロ EMI			
17:00		17:00~18:00 kiki girl's (基礎) kiki				16:15~17:00 BODY ATTACK 45 田上 瑞貴								
18:00						18:15~19:00 ZUMBA AKIHIDE								
19:00						19:15~20:00 HIP-HOP AKIHIDE								
20:00	19:30~20:00 BODY ATTACK 30 石橋 文佳	19:30~20:15 ストリート ダンス 宮原 望		19:50~20:20 はじめてプール 荒川 亮介										
21:00	20:15~21:00 BODY PUMP 45 石橋 文佳			20:30~21:10 バタフライ 荒川 亮介										
22:00	21:15~22:00 BODY COMBAT 45 高倉			21:20~22:00 スイムトレーニング 荒川 亮介										
23:00														

隔週担当
(7日・14日)
ストレッチポール
高倉
(21日・28日)
はじめてエアロ 30
加倉井

●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

やさしいレッスン

おススメ レッスン

時間 変更箇所

11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