

スポーツクラブリフレ若松スタジオ

5月 タイムスケジュール

10:00	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	10:00
10:30	10:15~10:45 モーニングストレッチ	10:15~10:45 バランスボール	10:15~10:45 モーニングストレッチ	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 モーニングストレッチ	10:15~10:45 バランスボール	10:15~11:15 ビューティーヨガ 福嶋	10:30
11:00	11:00~11:30 ZUMBA 坂本	11:00~11:45 スッキリヨガ 平野	11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 ボディコンバット30 石橋	11:00~11:30 TRX		11:00
11:30				11:30~12:00 TRX			11:30~12:00 ボディコンバット30 石橋	11:30
12:00	11:45~12:15 TRX	12:00~12:30 TRX	11:45~12:15 はじめてステップ 桑園	12:10~12:30 バランスボール	11:45~12:15 TRX	11:45~12:15 ZUMBA 坂本		12:00
12:30	お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！						12:10~12:40 TRX	12:30
13:00	13:00~13:45 リズムダンス Sarry	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 バランスボール	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:45 ギアビート Sarry	13:00~13:30 ストレッチ		13:00
13:30		13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX		13:45~14:15 TRX	13:15~13:45 ストレッチ	13:30
14:00	14:00~14:30 TRX				14:00~14:30 TRX		14:00~14:30 TRX	14:00
14:30		14:30~15:15 はじめてステップ 桑園	14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋	14:30~15:15 ZUMBA 坂本	14:45~15:15 ストレッチ	14:30~15:15 シェイプステップ 桑園	14:45~15:15 バランスボール	14:30
15:00	14:45~15:15 ストレッチ							15:00
15:30	【TRX】限定20名。【バランスボール】限定10名。開始10分前に整理券を配布いたします。							15:30
16:00	新レッスン続々登場！！ぜひお試しください！！						15:30~16:15 ボディバランス45 古賀	16:00
16:30	15:30~18:30 TRX等フリー利用 ※スタッフ不在の時あり	16:30~17:20 A. キッズ ダンス入門 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	15:30~18:30 TRX等フリー利用	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	16:00~16:45 太極舞 藤井	16:30~17:00 TRX	16:30
17:00						17:00~17:30 TRX		17:00
17:30		17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 Kids'	17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'		17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'	17:45~18:15 バランスボール	17:15~18:15 ボディコンバット60 石橋	17:30
18:00								18:00
18:30						18:30~19:15 ZUMBA 坂本	18:30~18:50 ストレッチ	18:30
19:00	18:45~19:05 バランスボール	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:30 インテグラルヨガ もみい	18:45~19:05 バランスボール	18:45~19:05 ストレッチ			19:00
19:30	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX		19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX			19:30
20:00			19:40~20:00 TRX			施設利用 19:45まで		
20:30	20:00~20:45 ZUMBA 坂本	20:00~20:45 エアロマジック 古賀	20:05~20:50 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 シェイプステップ 桑園	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	2016年 5月 スポーツクラブ  若松スタジオ		
21:00								

※インストラクターの都合により一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。

北九州市若松区二島1-3-1
TEL (093) 772-3500
営業時間
月～金 10:00～21:00
土・日・祝 10:00～20:00