

スポーツクラブリフレ若松スタジオ

| 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 はじめてステップ 桑園 | 11:00~11:45 スッキリヨガ 平野 | 11:00~11:30 TRX | | 11:00~11:30 TRX | 11:00~11:30 TRX | | 11:00 |
| 11:30 | | | | 11:30~12:00 TRX | | | 11:30~11:50 TRX | 11:30 |
| 12:00 | 11:45~12:15 TRX | 12:00~12:30 TRX | 11:45~12:15 かんたんエアロ 桑園 | 12:10~12:30 バランスボール | 11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋 | 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！！ | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00~13:30 バランスボール | 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 | 13:00~13:30 ストレッチ | 13:00~13:30 バランスボール | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:15~13:45 バランスボール | 13:30 |
| 14:00 | 13:45~14:30 ほくしヨガ Sarry | 13:45~14:15 TRX | 13:45~14:15 TRX | 13:45~14:15 TRX | 13:45~14:30 ギアビート Sarry/桑園 | 13:45~14:15 TRX | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | 14:00~14:30 TRX | 14:30 |
| 15:00 | 14:45~15:15 TRX | 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 TRX | 14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋 | 14:45~15:15 ZUMBA 坂本 | 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！！ぜひお試し下さい！！ | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 16:00~16:45 太極舞 藤井 | 15:45~16:30 ボディバランス45 畑中 | 16:30 |
| 17:00 | 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' | | 16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids' | | 16:45~17:05 TRX | 17:00 |
| 17:30 | | | | 15:30~18:30 TRX等フリー利用 | | 17:00~17:30 TRX | | 17:30 |
| 18:00 | | 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 | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 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 | 18:30~19:15 ZUMBA 坂本 | | 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 | 20:00 |
| 20:30 | 20:00~20:45 ZUMBA 坂本 | 20:00~20:45 シェイプエアロ 畑中 | 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 |  北九州市若松区二島1-3-1 瓦(093)772-3500 営業時間 月~金 10:00~21:00 土・日・祝 10:00~20:00 若松スタジオ | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | |

6月 タイムスケジュール

※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。