

# 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 TRX	11:00~11:45 スッキリヨガ 平野	11:00~11:30 TRX	11:30~12:00 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX		11:00
11:30	11:45~12:15 ZUMBA 坂本	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 はじめてステップ 桑園	11:30~11:50 TRX	11:30
12:00	<b>お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！</b>						12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	12:00
12:30	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 バランスボール	13:00~13:30 ストレッチ		12:30
13:00	13:45~14:30 スマイルエアロ Sarry	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:15~13:45 バランスボール	13:00
13:30	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	14:30~15:15 シェイプエアロ 畑中	14:30~15:15 シェイプステップ 桑園	14:00~14:30 TRX	13:30
14:00	<b>【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。</b>							14:00
14:30	<b>新レッスン続々登場！！ぜひお試し下さい！！</b>							14:30
15:00	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'	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	15:45~16:30 ボディバランス45 畑中	15:00
15:30		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'	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 TRX	15:30
16:00	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	17:15~18:15 ボディコンバット60 石橋	16:00
16:30	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX	19:40~20:00 TRX	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX			16:30
17:00	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			17:00
17:30	施設利用 19:45まで							17:30
18:00	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2016年 7月</div> <div style="text-align: center;">  <p>スポーツクラブ REFRE 若松スタジオ</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>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</p> </div> </div>							18:00
18:30	※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。							18:30
19:00	2016年7月							19:00
19:30	2016年7月							19:30
20:00	2016年7月							20:00
20:30	2016年7月							20:30
21:00	2016年7月							21:00

# 7月 タイムスケジュール