

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	10:15~11:00 スッキリヨガ 平野	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 ヨガ 小路/平野	10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX	11:15~11:45 TRXサーキット	11:00~11:30 TRX	11:30~12:00 はじめてエアロ 畑中	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRXサーキット	11:30~11:50 TRX	11:00	
11:30	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	12:00~12:30 バランスボール	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	12:10~12:30 TRX	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	11:45~12:15 ギアトレーニング	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	11:30	
12:00	お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！								12:00
12:30	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:20 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	13:15~13:45 バランスボール	12:30	
13:00		13:30~14:00 TRXサーキット	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRXサーキット	13:45~14:15 TRX	13:45~14:30 ほぐしヨガ 平野	14:00~14:30 TRX	13:00	
13:30	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:15~15:00 ヨガ初級 サリー	14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋	14:30~15:15 ボディバランス45 畑中	14:30~15:15 シェイプエアロ 畑中	14:45~15:15 TRXサーキット	14:45~15:15 トレーニング教室 石橋	13:30	
14:00	15:00~15:20 TRXストレッチ							14:00	
14:30	【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。								14:30
15:00	おすすめTRXサーキット！！楽しく運動しましょう！！						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	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'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 TRX	15:30	
16:00	16:30~18:30 フリー利用	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'	16:30~18:30 フリー利用	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	16:00	
16:30	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 ボディコンバット45 石橋		16:30	
17:00	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRXサーキット	19:40~20:00 TRX	19:15~19:45 TRXサーキット	19:15~19:45 TRX			17:00	
17:30	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 シェイプステップ 畑中	20:05~20:50 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 シェイプエアロ 畑中	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			17:30	
18:00	施設利用 19:45まで								18:00
18:30	2016年 10月								18:30
19:00	スポーツクラブ REFRE 若松スタジオ								19:00
19:30	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								19:30
20:00	※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。								20:00
20:30									20:30
21:00									21:00

10月 タイムスケジュール