

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 モーニングレッスン	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 モーニングレッスン	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 モーニングレッスン	10:00~10:50 A. キッズ 体育教室 Kids'	10:30~11:30 ダイエット スクール	10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 はじめてエアロ 畑中		11:00~11:30 はじめてステップ 畑中			11:00	
11:30		11:30~11:50 TRX		11:30~12:00 TRX		11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 Kids'		11:30	
12:00	11:45~12:15 ボディバランス30 畑中	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	11:45~12:15 TRX	12:10~12:30 ギアトレーニング	11:45~12:15 TRX			12:00	
12:30								12:30	
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:45 マットサイエンス 榊原	13:00~13:20 ストレッチ	NEW 13:00~13:45 スマイルエアロ 向	13:00~13:20 ストレッチ	フリー利用	フリー利用	13:00	
13:30			13:30~14:00 TRX	13:30~14:00 TRX				13:30	
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:00~14:30 はじめてエアロ 榊原	14:15~15:00 ボディコンバット45 石橋	14:00~14:30 週替わりレッスン	14:15~15:00 ZUMBA 晋作				14:00
14:30		14:45~15:15 TRX	14:40~15:00 TRX						14:30
15:00	15:00~15:20 TRX		◆6日/13日 SAQトレーニング 担当：石橋 ◆23日/30日 ボディバランス30 担当：畑中			15:00~15:45 ほくしヨガ 平野/平井	◆2日/9日/16日 ボディバランス45 担当：畑中 ◆23日/30日 SAQトレーニング 担当：石橋	15:00	
15:30								15:30	
16:00								16:00~16:45 太極舞 藤井	16:00
16:30	16:30~18:30 特別プログラム	16:30~17:20 A. キッズ ダンス入門 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 Kids'	16:30~18:30 特別プログラム	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 Kids'		16:15~17:00 週替わりレッスン	16:30	
17:00						17:00~17:45 ボディコンバット45 石橋	17:15~17:45 はじめてエアロ EMI	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 体操教室 Kids'	★対象者限定★	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'	18:00~18:20 ストレッチ	18:00~18:45 ZUMBA EMI	17:30	
18:00	★対象者限定★							18:00	
18:30	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 ストレッチ			18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:15~20:00 ビューティ-ヨガ 平井	19:15~20:00 ボディバランス45 畑中	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX	変更箇所		19:30	
20:00	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:10~20:55 ZUMBA (4日/11日) ZUMBA (18日/25日) 畑中	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	NEW 20:00~20:45 ZUMBA 晋作	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	2017年 7月 スポーツクラブ REFRE 若松スタジオ	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 13:00~19:00 祝 日 10:00~19:00	20:00	
20:30									
21:00								21:00	

7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。