

# 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	
11:00	11:00~11:30 TRX	11:30~11:50 TRX	11:00~11:30 はじめてステップ 石橋	11:30~12:00 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 Kids'		11:00	
11:30	11:45~12:05 トライジャンプ	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	11:45~12:15 TRX	12:10~12:30 トライジャンプ	11:45~12:15 はじめてエアロ 石橋			11:30	
12:00								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 シェイプエアロ 榊原	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:45 スマイルエアロ 向	13:00~13:30 ストレッチ			13:00	
13:30								13:30	
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:00~14:30 スモールボール 榊原	13:45~14:05 TRX	14:00~14:30 SAQトレーニング	13:45~14:05 TRX	フリー利用		13:15~14:15 ビューティ-ヨガ 春日	14:00
14:30			14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:45~15:05 TRXストレッチ	14:20~15:05 HIPHOP 晋作			14:30~14:50 TRX	14:30
15:00	15:00~15:20 TRXストレッチ	14:45~15:05 トライジャンプ						15:00~15:30 エアロサーキット EMI	15:00
15:30						15:00~15:45 ほくしヨガ 平野	15:45~16:30 ZUMBA EMI	15:30	
16:00	新レッスン続々登場！！楽しみながら脂肪燃焼！！						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'	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 トライジャンプ	16:30	
17:00							17:20~17:40 ストレッチ	17:00	
17:30	★対象者限定★	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'	17:45~18:45 ボディコンバット60 石橋		17:30	
18:00								18:00	
18:30	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 TRX	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	19:15~19:45 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:45 SAQトレーニング	19:15~20:00 ボディバランス45 畑中	変更箇所		19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 はじめてステップ 石橋	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 ZUMBA 晋作	20:15~20:45 トライジャンプ			20:30	
21:00								21:00	

# 10月 タイムスケジュール

2017年10月

スポーツクラブ RIFRE 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

※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。