

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 痛み改善教室	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		11:00~11:30 はじめてステップ 石橋		11:00~11:30 TRX			11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 Kids'
11:30	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	11:30~12:15 スマイルエアロ 榊原	11:45~12:05 TRX	12:00~12:20 トライジャンプ	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋			11:30
12:00								
12:30								12:30
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:20 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	フリー利用		13:00
13:30			13:30~14:00 エアロサーキット EMI		13:45~14:05 TRX			13:15~14:15 ビューティ-ヨガ 春日
14:00	14:00~14:45 エンジイステップ サリー	13:45~14:05 TRX	14:15~15:00 ZUMBA EMI	14:00~14:30 ギアトレーニング	14:20~15:05 HIPHOP 晋作			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	14:30~14:50 TRX			14:30
15:00	15:00~15:20 TRXストレッチ					15:00~15:45 ほくしヨガ 平野		15:00
15:30					15:00~15:30 エアロサーキット 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
16:30	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'	16:00~16:45 太極舞 藤井		16:30
17:00		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'		17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'			17:00~17:30 TRX
17:30	★対象者限定★			★対象者限定★	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'	17:45~18:30 ボディコンバット45 石橋		17:30
18:00					17:20~17:40 ストレッチ			18:00
18:30	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRX	18:45~19:15 TRX	18:45~19:05 ストレッチ			18:30
19:00	19:15~20:00 骨盤リセット 平井	19:15~19:45 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:30~20:00 SAQトレーニング	19:15~19:45 TRX	変更箇所		19:00
19:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 SSS 石橋	20:10~20:55 ボディコンバット45 磯部	20:15~20:45 トライジャンプ	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2017年 12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="font-size: small; margin-left: 10px;"> 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 13:00~19:00 祝 日 10:00~19:00 </div> </div>		19:30
20:00								
20:30								20:30
21:00								21:00

12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。