

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 はじめてステップ 石橋		11:00~11:30 トライジャンプ		11:00~11:30 TRX	11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 Kids'		11:00	
11:30		11:30~12:15 スマイルエアロ 榊原	11:45~12:05 TRX	11:30~11:50 TRX	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋			11:30	
12:00	11:45~12:15 TRX			12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋				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		13:45~14:05 TRX	13:30~14:00 エアロサーキット EMI	14:00~14:30 SAQトレーニング	13:45~14:05 トライジャンプ			13:15~14:15 ビューティ-ヨガ 春日	13:30
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:15~15:00 ZUMBA EMI	14:45~15:05 TRXストレッチ	14:20~15:05 HIPHOP 晋作			14:30~14:50 TRX	14:00
14:30								15:00~15:30 エアロサーキット EMI	14:30
15:00						15:00~15:45 ほくしヨガ 平野		15:00	
15:30								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						16:00~16:45 太極舞 藤井	15:45~16:30 ZUMBA EMI	16:00	
17:00	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	
17:30							17:20~17:40 ストレッチ	17:00	
18:00	★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'	17:45~18:30 ボディコンバット45 石橋		17:30	
18:30								18:00	
19:00	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	
19:30	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			19:00	
20:00		20:00~20:45 SAQトレーニング		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;">2018年 1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: 20px;"> <p>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</p> </div> </div>		20:00	
20:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋		20:10~20:55 ボディコンバット45 磯部					20:30	
21:00								21:00	

1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。