

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 ヨガポールスマート	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 		10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 はじめてエアロ 畑中			11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 	11:30
11:30	11:45~12:05 トライジャンプ	11:30~12:15 スマイルエアロ 榊原	11:45~12:05 SAQトレーニング	11:30~11:50 TRX	11:45~12:05 TRX		11:30		
12:00				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	13:00~13:20 ヨガポールスマート	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 TRX	13:35~14:05 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 ストレッチ	14:20~15:05 HIPHOP 晋作			14:30~14:50 TRX	14:00
14:30									14:30
15:00						15:00~15:45 ほくしヨガ 平野	15:00~15:30 エアロサーキット EMI	15:00	
15:30	たるんだ身体を引き締めるヨガポールスマート！是非ご参加下さい！						15:45~16:30 ZUMBA EMI	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 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~18:30 特別プログラム	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 トライジャンプ	16:30	
17:00							17:20~17:40 ヨガポールスマート	17:00	
17:30		17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	★対象者限定★	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	17:45~18:30 ボディコンバット45 石橋		17:30	
18:00	★対象者限定★							18:00	
18:30								18:30	
19:00	18:45~19:05 TRX	18:45~19:30 アクティブヨガ 古里	18:45~19:05 TRX	18:45~19:15 ヨガポールスマート	18:45~19:05 ストレッチ			19:00	
19:30	19:15~20:00 骨盤リセット 平井	19:40~20:00 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:30~20:00 TRX	19:15~19:45 TRX	変更箇所		19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:10~20:55 SSS	20:10~20:55 SAQトレーニング	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	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			20:30	
21:00								21:00	

3月 タイムスケジュール

2018年 3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

※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。