

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 フォームローラー	10:00~10:50 A. キッズ 体操教室 	休館日	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 体操教室
11:30	11:45~12:05 トライジャンプ 畑中	11:30~11:50 バランスボール	11:45~12:15 はじめてステップ 畑中	11:30~11:50 TRX	11:45~12:15 TRX	11:30		
12:00	12:00~12:20 TRX	12:00~12:20 TRX	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	13:00~13:20 フォームローラー	13:00~13:20 ストレッチ	13:00~13:20 バランスディスク		12:00
12:30	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー							13:30~14:00 エアロサーキット EMI
13:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	13:30~14:30 デトックスヨガ 小路	14:15~15:00 ZUMBA EMI	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:20~15:05 シェイプエアロ 畑中	14:00~14:20 バランスボール		13:00
13:30	14:45~15:15 ボディコンバット30 石橋	14:30~15:00 TRX	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 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:00 ストレッチ		13:30
14:00								16:30~17:20 B. キッズ 体操教室
14:30	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	18:45~19:15 ストレッチ	18:45~19:30 アクティブヨガ 古里	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 フォームローラー	18:00~18:45 ボディコンバット45 石橋		14:30
15:00	19:30~20:00 バランスボール	19:40~20:00 TRX	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		15:00
15:30	20:15~20:45 TRXサーキット	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	20:00~20:45 シェイプエアロ 畑中	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋		スポーツクラブ REFRE 若松スタジオ	15:30
16:00	夏に向けてダイエット！！レッスン受け放題！！							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 曜 13:00~19:00 祝 日 10:00~19:00 日 曜 休館日
16:30	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	16:30	

6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。