

# スポーツクラブフレ若松スタジオ

10:00	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
10:30	10:15~10:45 ストレッチ	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 筋膜リリース	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 姿勢改善教室	10:00~10:50 A. キッズ 体操教室 	休館日	
11:00	11:00~11:30 TRX筋トレ		11:00~11:30 TRX筋トレ		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 超初心者ステップ 畑中	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:40~12:10 ボディコンバット30 石橋	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:40~12:10 TRX筋トレ			
12:00		11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング		11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング				
12:30								
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:20 TRX筋トレ	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:30 筋膜リリース	13:00~13:30 ストレッチ	13:15~14:00 SAQトレーニング		
13:30		13:30~14:30 デトックスヨガ 小路	13:40~14:10 エアロサーキット EMI	13:40~14:10 TRX筋トレ	13:40~14:10 トランポリン	14:15~14:35 TRX		
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー		14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:20~15:05 SAQトレーニング 石橋	14:45~15:15 ボディコンバット30 石橋		
14:30		14:40~15:10 ボディコンバット30 石橋						
15:00	14:55~15:15 TRXストレッチ							
15:30	お腹・二の腕を引き締めるTRX筋トレ！是非ご参加下さい！！							
16:00								
16:30	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	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		
17:00								
17:30						17:15~17:45 TRX筋トレ		
18:00	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	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 		17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	18:00~18:45 ボディコンバット45 石橋		
18:30								
19:00	18:45~19:05 筋膜リリース	18:45~19:05 姿勢改善教室	18:45~19:05 TRX筋トレ	18:45~19:05 筋膜リリース	18:45~19:05 ストレッチ			
19:30	19:15~19:45 TRX筋トレ	19:15~19:35 TRX筋トレ	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:35 ストレッチ	19:15~19:45 TRX筋トレ	変更箇所		
20:00		19:45~20:05 バランスボール		19:45~20:05 TRX筋トレ				
20:30	20:00~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:15~20:45 トランポリン	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:15~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			
21:00								

# 12月 タイムスケジュール

休館日

**2018年 12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 曜 13:00~19:00  
祝 日 10:00~19:00  
日 曜 休館日

※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。