スポーツクラブリフレ若松スタジオ

2月タイムスケジュール

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
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 Kids'	休館日
11:00～11:30 TRX筋トレ	11:25～11:45 TRX筋トレ	11:00～11:30 TRX筋トレ	11:25～11:45 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 Kids'	
11:40～12:00 バランスボール	11:55～12:15 脂肪燃焼トレーニング	11:40～12:10 ボディコンバット30 石橋	11:55～12:15 脂肪燃焼トレーニング	11:40～12:10 TRX筋トレ		
13:00～13:45 スマイルエアロ サリー	13:00～13:20 トランポリン	13:00～13:30 姿勢改善教室	13:00～13:30 筋膜リリース	13:00～13:45 シェイプエアロ 畑中	13:00～14:00 キッズ 空手教室	
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	13:40～14:10 エアロサーキット EMI	13:40～14:10 TRX筋トレ	14:00～14:30 TRX筋トレ	14:15～14:35 筋膜リリース	
14:55～15:10 姿勢改善教室	14:40～15:10 ボディコンバット30 石橋	14:20～15:05 ZUMBA EMI	14:20～15:05 ボディコンバット45 石橋	14:40～15:00 ストレッチ	14:45～15:05 TRX筋トレ	
					15:15～15:45 ボディコンバット30 石橋	
16:30～17:20 A．キッズ 体操教室 Kids'	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'		16:30～17:20 A．キッズ 体操教室 Kids'	16:30～17:00 ストレッチ	
17:30～18:30 B．キッズ 体操教室 Kids'	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'	17:15～17:45 TRX筋トレ	
					18:00～18:45 ボディコンバット45 石橋	
18:45～19:05 姿勢改善教室	18:45～19:05 TRXストレッチ	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		
19:15～19:45 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 TRXストレッチ	19:15～19:45 TRX筋トレ		
	19:45～20:05 バランスボール		19:45～20:05 TRX筋トレ			
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		

健康維持の為にもTRXストレッチ！是非ご参加下さい！！

変更箇所

2019年 2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
℡(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。