

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 モーニングストレッチ	10:15~11:00 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 モーニングストレッチ	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 モーニングストレッチ	10:15~10:45 バランスボール	10:15~11:15 ビューティーヨガ 福嶋	10:30
11:00	11:00~11:30 TRX	11:15~11:45 TRX	11:00~11:30 TRX	11:30~12:00 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX		11:00
11:30							11:30~11:50 TRX	11:30
12:00	11:45~12:15 ZUMBA 坂本	12:00~12:30 バランスボール	11:45~12:15 ギアトレーニング 石橋	12:10~12:30 バランスボール	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	11:45~12:15 ZUMBA 坂本	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	12:00
12:30	お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！							12:30
13:00		13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 バランスボール	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 バランスボール		13:00
13:30	13:15~14:00 スマイルエアロ サリー	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRX	13:45~14:30 ほくしヨガ 平野	13:15~13:45 バランスボール	13:30
14:00							14:00~14:30 TRX	14:00
14:30	14:10~14:55 エンジョイステップ サリー	14:30~15:15 20日/27日 ボディコンバット45 6日/13日 ZUMBA	14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋	14:30~15:15 ZUMBA 坂本	14:30~15:15 シェイプエアロ 畑中	14:45~15:15 TRXサーキット	14:45~15:15 ZUMBA 坂本	14:30
15:00	15:10~15:30 TRXストレッチ							15:00
15:30	【TRX】限定20名。【バランスボール】限定10名。開始10分前に整理券を配布いたします。							15:30
16:00	まだまだ暑さが続きますが楽しく運動しましょう！！					16:00~16:45 太極舞 藤井	15:45~16:30 ボディバランス45 畑中	16:00
16:30		16:30~17:20 A. キッズ ダンス入門 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 TRX	16:30
17:00	16:30~18:30 フリー利用			16:30~18:30 フリー利用				17:00
17:30		17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 Kids'	17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'	17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'	17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'	17:45~18:15 バランスボール	17:15~18:15 ボディコンバット60 石橋	17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	18:45~19:05 バランスボール	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:30 インテグラルヨガ もみい	18:45~19:05 バランスボール	18:45~19:05 ストレッチ	18:30~19:15 ZUMBA 坂本		19:00
19:30	19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX		19:15~19:45 TRX	19:15~19:45 TRX			19:30
20:00			19:40~20:00 TRX				施設利用 19:45まで	20:00
20:30	20:00~20:45 ZUMBA 坂本	20:00~20:45 シェイプエアロ 畑中	20:05~20:50 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 ZUMBA 坂本	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			20:30
21:00								21:00

9月 タイムスケジュール

2016年 9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・祝 10:00~20:00

※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。