

# 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 モーニングストレッチ	10:15~11:15 週替わりヨガ ※代行をご確認ください。	10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX	11:15~11:45 TRX	11:00~11:30 TRX	11:30~12:00 はじめてエアロ 畑中	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 ZUMBA 坂本	11:30~11:50 TRX	11:00	
11:30	11:45~12:15 ZUMBA 坂本	12:00~12:20 ギアトレーニング	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	12:10~12:30 TRX	11:45~12:15 ボディコンバット30 石橋	11:45~12:05 TRX	12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	11:30	
12:00	<b>お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！</b>							12:00	
12:30	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:45 マットサイエンス 榊原	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 ギアトレーニング	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 ギアトレーニング	13:15~13:45 ストレッチ	12:30	
13:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:00~14:30 はじめてエアロ 榊原	13:45~14:15 TRX	13:45~14:15 TRXサーキット	13:45~14:15 TRX	13:45~14:30 ほくしヨガ 平野	14:00~14:20 TRX	13:00	
13:30	15:00~15:20 TRX	14:45~15:15 TRX	14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋	14:30~15:15 ボディバランス45 畑中 ※ZUMBAに代行有り	14:30~15:15 シェイプエアロ 畑中	14:45~15:15 TRXサーキット	14:35~15:05 ギアトレーニング	13:30	
14:00	<b>【TRX】限定20名。人数が多い時は開始10分前に整理券を配布いたします。</b>							14:00	
14:30	<b>ギアトレーニング=(バランスボール、ソフトジム、バランスクッション等)</b>							14:30	
15:00	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'	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'	16:00~16:45 太極舞 藤井	15:45~16:30 ボディバランス45 畑中	15:00	
15:30	16:30~18:30 フリー利用 (スタッフ不在の時あり)	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'	16:30~18:30 フリー利用 (スタッフ不在の時あり)	17:30~18:30 B. キッズ 体育教室 Kids'	17:00~17:30 TRX	16:45~17:05 TRX	15:30	
16:00	18:45~19:15 ギアトレーニング	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 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	17:45~18:05 ギアトレーニング	17:15~18:15 ボディコンバット60 石橋	16:00	
16:30	19:30~20:00 TRX	19:15~19:45 TRXサーキット	19:40~20:00 TRX	19:15~19:45 はじめてエアロ 畑中	19:15~19:45 TRX	18:15~18:45 ZUMBA 坂本		16:30	
17:00	20:15~20:45 ZUMBA 坂本	20:00~20:45 シェイプステップ 畑中	20:05~20:50 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	施設利用 19:45まで		17:00	
17:30	<b>2016年 12月 REFRE 若松スタジオ</b>								17:30
18:00	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								18:00
18:30	※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。								18:30

# 12月 タイムスケジュール