


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 デトックスヨガ 平井	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	11:30~12:00 はじめてエアロ EMI	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	12:10~12:30 TRX	11:30	
12:00	お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！								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		12:30	
13:00			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	13:30~14:00 ギアトレーニング	13:00	
13:30	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					14:15~14:35 TRX	13:30	
14:00	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	14:30~15:15 シェイプエアロ 畑中	14:45~15:15 TRXサーキット	14:50~15:35 はじめてステップ 畑中	14:00	
14:30	【TRX】限定20名。【ステップ】限定12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。								14:30
15:00	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)						16:00~16:45 太極舞 藤井	16:15~16:45 ストレッチ	15:00
15:30		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'		17:00~17:30 TRX	16:00	
16:00							17:00~17:45 ボディバランス45 畑中	16:30	
16:30		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'		17:45~18:05 ギアトレーニング	17:00	
17:00							18:15~18:45 ZUMBA 坂本	17:30	
17:30	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ		18:30~19:15 ZUMBA EMI	18:00	
18:00	19:15~20:00 ビューティ-ヨガ 平井	19:15~19:45 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:45 はじめてエアロ 畑中	19:15~19:45 TRX	施設利用 19:45まで		18:30	
18:30		20:00~20:45 シェイプステップ 畑中	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	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2017年 3月</div> <div style="text-align: center;">  <small>スポーツクラブ</small> REFRE <small>若松スタジオ</small> </div> <div style="font-size: small; margin-left: 10px;"> 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 </div> </div>		19:00	
19:00	20:15~20:45 ZUMBA 坂本								
19:30								20:00	
20:00								20:30	
20:30								21:00	

3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。