

# 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 モーニングレッスン	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 モーニングレッスン	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 モーニングレッスン	<b>【営業時間変更のお知らせ】</b> 6月1日より、土曜日・日曜日の 営業時間を変更させていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが、 ご理解・ご協力お願い致します。  <b>【変更前】 10:00~20:00</b> ↓ <b>【変更後】 13:00~19:00</b>		10:30
11:00	11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX	11:00~11:30 TRX			11:00
11:30	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX	11:30~11:50 TRX	11:30			
12:00	11:45~12:15 ボディバランス30 畑中	12:00~12:20 ギアトレーニング	11:45~12:15 はじめてエアロ 畑中	12:00~12:20 お腹すっきり	11:45~12:15 はじめてステップ 畑中			12:00
12:30	<b>お好きなレッスン受け放題！！楽しみながら脂肪燃焼！！</b>							12:30
13:00	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 ストレッチ	13:00~13:30 ストレッチ	13:15~13:35 ストレッチ		13:00
13:30							13:30~14:00 ストレッチ	13:30
14:00	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	13:45~14:15 TRX	13:45~14:30 ほくしヨガ 平野/平井	14:15~14:45 TRX	14:00
14:30			14:30~15:00 ZUMBA 坂本	14:30~15:15 ボディコンバット45 石橋	14:30~15:00 ZUMBA 坂本			14:30
15:00	15:00~15:20 TRX	14:45~15:15 TRX				14:45~15:15 TRX	15:00~15:30 ギアトレーニング	15:00
15:30								15:30
16:00						16:00~16:45 太極舞 藤井		16:00
16:30	16:30~18:30 特別プログラム	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'	16:30~18:30 特別プログラム	16:30~17:20 A. キッズ 体育教室 Kids'		16:30~16:50 お腹すっきり	16:30
17:00						17:00~17:30 TRX	17:00~17:20 TRX	17:00
17:30							17:30~18:00 はじめてエアロ EMI	17:30
18:00	★対象者限定★	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'	★対象者限定★	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		18:00
18:30						18:15~18:45 ZUMBA 坂本	18:15~19:00 ZUMBA EMI	18:30
19:00	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRX	18:45~19:15 ギアトレーニング	18:45~19:05 ストレッチ			19:00
19:30	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	19:30~20:00 TRX	19:15~19:45 TRX	変更箇所		19:30
20:00	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 YIY I70(6日/13日) YIY ステップ(20日/27日) 畑中	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:15~20:45 ZUMBA 坂本	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 6月                     </div> <div style="text-align: center;">                           スポーツクラブ                          若松スタジオ                     </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 13:00~19:00                          祝 日 10:00~19:00                     </div> </div>		20:00
20:30								
21:00								21:00

# 6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。