

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	10:00~10:50 A. キッズ 体育教室 Kids'		10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX	NEW 11:30~11:50 トライジャンプ入門	11:00~11:30 はじめてエアロ 畑中	11:30~12:00 TRX	11:00~11:30 はじめてステップ 畑中	11:00~12:00 B. キッズ 体育教室 Kids'		11:00	
11:30	11:45~12:15 ボディバランス30 畑中		11:45~12:15 TRX		11:45~12:15 TRX			11:30	
12:00		12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	NEW 12:10~12:30 トライジャンプ入門					12:00	
12:30								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	13:00~13:45 スマイルエアロ 向	13:00~13:30 ストレッチ	フリー利用	NEW 13:15~14:15 ビューティ-ヨガ 春日	13:00	
13:30		NEW 13:45~14:05 トライジャンプ入門		NEW 13:45~14:05 トライジャンプ入門				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	14:00~14:30 ボディコンバット30 石橋	14:00~14:30 ボディコンバット30 石橋	14:20~15:05 HIPHOP 晋作			14:00	
14:30		14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:40~15:00 TRXストレッチ					14:30	
15:00	15:00~15:20 TRXストレッチ	14:45~15:15 TRX				15:00~15:45 ほくしヨガ 平野/平井	NEW 15:00~15:30 エアロサーキット EMI	15:00	
15:30	新レッスン続々登場！！楽しみながら脂肪燃焼！！								15:30
16:00						16:00~16:45 太極舞 藤井	15:45~16:30 ZUMBA EMI	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 体操教室 Kids'	16:30~17:15 A. 逆上がり教室 ★8月限定★ Kids'	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 Kids'	17:00~17:45 ボディコンバット45 石橋	NEW 16:45~17:05 トライジャンプ	16:30	
17:00		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'	17:30~18:15 B. 逆上がり教室 ★8月限定★ Kids'	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'		17:20~17:40 ストレッチ	17:00	
17:30	★対象者限定★					18:00~18:20 ストレッチ		17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00	18:45~19:05 TRX	18:45~19:15 TRX	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:15 TRX			19:00	
19:30	19:15~20:00 ビューティ-ヨガ 平井	NEW 19:25~19:45 トライジャンプ入門	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:45 TRX	NEW 19:25~19:45 トライジャンプ入門			19:30	
20:00		20:00~20:45 ＼＼＼ I70(1日/8日/15日) ＼＼＼ ステップ(22日/29日) 畑中	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 ZUMBA 晋作	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			20:00	
20:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋							20:30	
21:00								21:00	

8月 タイムスケジュール

2017年 8月

スポーツクラブ RIFRE 若松スタジオ

北九州市若松区二島1-3-1
瓦(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

※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。