

# 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 痛み改善教室	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 ヨガボールスマート	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 フォームローラー	10:00~10:50 A. キッズ 体操教室 	/	10:30		
11:00	11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 TRX		11:00~11:30 はじめてエアロ 畑中			11:00~12:00 B. キッズ 体操教室 	11:00	
11:30	11:30~11:50 バランスボール	11:45~12:15 はじめてステップ 畑中	11:30~11:50 TRX	11:45~12:15 TRX	11:30					
12:00	11:45~12:05 トライジャンプ 畑中		12:00~12:20 TRX		12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋	12:00				
12:30						12:30				
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:20 フォームローラー	13:00~13:30 バランスボール	13:00~13:20 バランスディスク	13:15~13:45 フォームローラー		13:15~13:45 ストレッチ	13:00	
13:30		13:45~14:05 TRX	13:30~14:00 エアロサーキット EMI	13:45~14:15 TRX	13:35~14:05 TRX	14:00~14:20 バランスボール		14:00~14:30 TRX	13:30	
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:15~15:00 ZUMBA EMI	14:30~15:00 トライジャンプ 石橋	14:20~15:05 シェイプエアロ 畑中	14:30~15:00 TRX		14:45~15:15 トライジャンプ	14:00	
14:30										
15:00									15:00	
15:30	体幹鍛えるバランスボール！是非ご参加下さい！								15:30	
16:00								16:00		
16:30	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:20 A. キッズ ダンス入門 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:20 A. キッズ ダンス入門 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:00 ストレッチ	16:30~16:50 ヨガボールスマート	16:30		
17:00						17:15~17:45 TRX	17:00~17:30 TRX	17:00		
17:30	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	18:00~18:45 ボディコンバット45 石橋	17:45~18:30 シェイプエアロ 畑中	17:30		
18:00										18:00
18:30	18:45~19:05 バランスディスク	18:45~19:30 アクティブヨガ 古里	18:45~19:05 TRX	18:45~19:15 ヨガボールスマート	18:45~19:05 フォームローラー			18:30		
19:00	19:15~19:45 TRX	19:40~20:00 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:30~20:00 バランスボール	19:15~19:45 TRX	変更箇所		19:00		
19:30	20:00~20:45 スマイルエアロ 畑中	20:10~20:55 SAQトレーニング	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:15~20:45 TRXサーキット	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;">2018年 4月</div> <div style="text-align: center;">                       若松スタジオ                 </div> <div style="font-size: small; margin-left: 20px;">                         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                     </div> </div>		19:30		
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00								21:00		

# 4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。