

# 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<br>痛み改善教室   | 10:15~11:15<br>スッキリヨガ<br>平野             | 10:15~10:45<br>ヨガポールスマート               | 10:15~11:15<br>デトックスヨガ<br>小路          | 10:15~10:45<br>フォームローラー                | 10:00~10:50<br>A. キッズ<br>体操教室<br>Kids' | 休館日   | 10:30                                  |
| 11:00 | 11:00~11:30<br>TRX  |   | 11:00~11:30<br>TRX                     |                                       | 11:00~11:30<br>はじめてエアロ<br>畑中           |  |       | 11:00~12:00<br>B. キッズ<br>体操教室<br>Kids' |
| 11:30 | 11:45~12:05<br>トライジャンプ<br>畑中  | 11:30~11:50<br>バランスボール                  | 11:40~12:10<br>ボディコンバット30<br>石橋        | 11:30~11:50<br>TRX                    | 11:40~12:10<br>TRX                     | 11:30                                  |       |  |
| 12:00 | 12:00~12:20<br>TRX  |   | 13:00~13:20<br>TRX                     |                                       | 13:00~13:30<br>バランスボール                 | 13:00~13:30<br>ヨガポールスマート               |       | 13:00~13:30<br>バランスディスク                |
| 12:30 | 13:00~13:45<br>スマイルエアロ<br>サリー   | 13:40~14:10<br>エアロサーキット<br>EMI          |  | 13:40~14:10<br>TRX                    |  |  |       |  |
| 13:00 | 14:00~14:45<br>エンジョイステップ<br>サリー   | 14:40~15:10<br>ボディコンバット30<br>石橋         | 14:20~15:05<br>ZUMBA<br>EMI            | 14:20~15:05<br>トライジャンプ<br>サーキット<br>畑中 | 14:20~15:05<br>シェイプエアロ<br>畑中           | 14:30~15:00<br>TRX                     |       | 13:00                                  |
| 13:30 | 14:55~15:15<br>ストレッチ  |   |  |                                       |  |  |       | 14:20~15:05<br>トライジャンプ<br>サーキット<br>畑中  |
| 14:00 | 身体の機能改善ファンクショナルトレーニング！是非ご参加下さい！！  |   |  |                                       |  |  |       | 14:00                                  |
| 14:30 | 16:30~17:20<br>A. キッズ<br>体操教室<br>Kids'  | 16:30~17:20<br>A. キッズ<br>ダンス入門<br>Kids' | 16:30~17:20<br>A. キッズ<br>体操教室<br>Kids' | 休館日                                   | 16:30~17:20<br>A. キッズ<br>体操教室<br>Kids' | 16:30~17:00<br>ストレッチ                   |       | 14:30                                  |
| 15:00 | 17:30~18:30<br>B. キッズ<br>体操教室<br>Kids'  | 17:30~18:30<br>B. キッズ<br>ダンス初級<br>Kids' | 17:30~18:30<br>B. キッズ<br>体操教室<br>Kids' |                                       | 17:30~18:30<br>B. キッズ<br>体操教室<br>Kids' | 17:15~17:45<br>TRX                     |       | 15:00                                  |
| 15:30 | 18:45~19:05<br>ヨガポールスマート  | 18:45~19:30<br>アクティブヨガ<br>古里            | 18:45~19:05<br>TRX                     | 18:45~19:05<br>トライジャンプ                | 18:45~19:05<br>フォームローラー                | 18:00~18:45<br>SSS<br>石橋               | 15:30 |  |
| 16:00 | 19:15~19:45<br>TRX  | 19:40~20:00<br>TRX                      | 19:15~20:00<br>インテグラルヨガ<br>もみい         | 19:15~19:45<br>TRX                    | 19:15~19:45<br>TRX                     | 2018年<br>7月                            | 16:00 |  |
| 16:30 | 20:00~20:45<br>ボディコンバット45<br>石橋   | 20:10~20:55<br>SAQトレーニング                | 20:10~20:55<br>ファンクショナルTR<br>支配人       | 20:00~20:45<br>シェイプエアロ<br>畑中          | 20:00~20:45<br>ボディコンバット45<br>石橋        |  | 16:30 |  |
| 17:00 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin-right: 10px;"></div> <div> <p>変更箇所</p> </div> </div>   |   |  |                                       |  |  | 17:00 |  |
| 17:30 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin-right: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">2018年<br/>7月</span> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>スポーツクラブ<br/>REFRE<br/>若松スタジオ</p> </div> </div> |   |  |                                       |  |  | 17:30 |  |
| 18:00 | <p>北九州市若松区二島1-3-1<br/>瓦(093)772-3500<br/>営業時間<br/>月~金 10:00~21:00<br/>土 曜 13:00~19:00<br/>祝 日 10:00~19:00<br/>日 曜 休館日</p>   |   |  |                                       |  |  | 18:00 |  |
| 18:30 | <p>※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。</p>  |   |  |                                       |  |  | 18:30 |  |
| 19:00 | <p>2018年7月</p>  |   |  |                                       |  |  | 19:00 |  |

# 7月 タイムスケジュール