

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 ヨガポールスマート	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 Kids'	休館日	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 Kids'
11:30	11:45~12:05 超初心者ステップ 畑中	11:25~11:45 バランスボール	NEW 11:25~11:45 TRXお腹すっきり	11:40~12:10 ポディコンバット30 石橋	11:40~12:10 TRX	11:30		
12:00		11:55~12:15 TRX		11:55~12:15 SAQトレーニング		12:00		
12:30						12:30		
13:00	NEW 13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:20 TRXお腹すっきり	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 ヨガポールスマート	13:00~13:30 バランスボール	13:00		
13:30						13:15~13:35 ヨガポールスマート		13:30
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	13:30~14:30 デトックスヨガ 小路	13:40~14:10 エアロサーキット EMI	13:40~14:10 TRX	13:40~14:10 TRX	13:45~14:15 バランスボール		14:00
14:30		14:40~15:10 トライジャンプ 石橋	14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:20~15:05 ポディコンバット45 石橋	14:20~15:05 シェイプエアロ 畑中	14:30~15:00 TRX		14:30
15:00	14:55~15:15 TRXストレッチ							15:00
15:30	TRXを使ってお腹すっきり！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 Kids'	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'		16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 Kids'	16:30~17:00 ストレッチ	16:30	
17:00						17:15~17:45 TRX	17:00	
17:30	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'	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'		17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 Kids'	18:00~18:30 トライジャンプ 畑中	17:30	
18:00							18:00	
18:30	18:45~19:05 ヨガポールスマート	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRX	18:45~19:05 ヨガポールスマート	18:45~19:05 フォームローラー		18:30	
19:00							19:00	
19:30	19:15~19:45 TRX	19:15~19:35 TRX	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	NEW 19:45~20:05 TRXお腹すっきり	19:15~19:45 TRX	変更箇所		
20:00	20:00~20:45 ポディコンバット45 石橋	19:45~20:05 バランスボール		20:10~20:55 ファンクショナルTR 支配人	20:00~20:45 ポディコンバット45 石橋	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">2018年 9月</div> <small>スポーツクラブ</small> REFRE <small>若松スタジオ</small>		
20:30		20:15~20:45 トライジャンプ		20:15~20:45 ポディコンバット30 石橋			<small>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 曜 13:00~19:00 祝 日 10:00~19:00 日 曜 休館日</small>	20:00
21:00							21:00	

9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。