

# スポーツクラブフレ若松スタジオ

10:00	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	10:00	
10:30	10:15~10:45 ストレッチ	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~10:45 筋膜リリース	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 姿勢改善教室	10:00~10:50 A. キッズ 体操教室 	休館日	10:30	
11:00	11:00~11:30 TRX筋トレ		11:00~11:30 TRX筋トレ		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	11:45~12:05 超初心者トランポリン 石橋	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:40~12:10 ボディコンバット30 石橋	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:40~12:10 TRX筋トレ			11:30	
12:00		11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング		11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング				12:00	
12:30								12:30	
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:20 TRX筋トレ	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:30 筋膜リリース	13:00~13:45 シェイプエアロ 畑中	13:00~14:00 キッズ 空手教室		13:00	
13:30		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筋トレ	14:00~14:30 TRX筋トレ			13:30	
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー		14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:40~15:00 ストレッチ	14:15~14:35 筋膜リリース		14:00	
14:30		14:40~15:10 ボディコンバット30 石橋				14:45~15:05 TRX筋トレ		14:30	
15:00	14:55~15:10 姿勢改善教室							15:00	
15:30	健康維持の為にTRXストレッチ！是非ご参加下さい！！					15:15~15:45 ボディコンバット30 石橋		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 体操教室 	16:30~17:00 ストレッチ		16:30	
17:00						17:15~17:45 TRX筋トレ		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 体操教室 		18:00~18:45 ボディコンバット45 石橋	17:30
18:00									18:00
18:30	18:45~19:05 姿勢改善教室	18:45~19:05 TRXストレッチ	18:45~19:05 TRX筋トレ	18:45~19:05 筋膜リリース	18:45~19:05 ストレッチ			18:30	
19:00								19:00	
19:30	19:15~19:45 TRX筋トレ	19:15~19:35 TRX筋トレ	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:35 TRXストレッチ	19:15~19:45 TRX筋トレ	変更箇所			
20:00		19:45~20:05 バランスボール		19:45~20:05 TRX筋トレ		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2019年 1月</div> <div style="text-align: center;">   <small>スポーツクラブ</small>  <b>REFRE</b>  <small>若松スタジオ</small> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <small>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 曜 13:00~19:00 祝 日 10:00~19:00 日 曜 休館日</small> </div> </div>			
20:30	20:00~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:15~20:45 トランポリン	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:15~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋				
21:00									

# 1月タイムスケジュール

休館日

※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。