

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 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	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:00~11:30 TRX筋トレ	11:25~11:45 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	11:40~12:00 バランスボール		11:40~12:10 ボディコンバット30 石橋		11:40~12:10 TRX筋トレ			11:40~12:10 TRX筋トレ	11:30
12:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:30 TRX筋トレ	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	13:00~14:00 キッズ 空手教室		12:00	
12:30		13:40~14:10 エアロサーキット EMI	13:30~13:50 脂肪燃焼トレーニング	13:40~14:10 TRX筋トレ	13:40~14:10 トランポリン 畑中			12:30	
13:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:00~15:00 ビューティーヨガ 春日	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:20~15:05 ボディバランス45 畑中	14:15~14:35 筋膜リリース		13:00	
13:30	14:55~15:10 姿勢改善教室	15:15~15:45 ボディコンバット30 石橋	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 	14:45~15:05 TRX筋トレ		13:30	
14:00	大人気レッスンヨガ！是非ご参加下さい！！					15:15~15:45 ボディコンバット30 石橋		14:00	
14:30	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 	/		16:30~17:00 TRXストレッチ		14:30	
15:00	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 	/		17:15~17:45 TRX筋トレ		15:00	
15:30	18:45~19:05 TRX筋トレ	18:45~19:05 TRX筋トレ	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	18:00~18:45 脂肪燃焼トレーニング 石橋		15:30	
16:00	19:15~20:00 ビューティーヨガ 春日	19:15~20:00 ボディバランス45 畑中	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	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;">変更箇所</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 2019年 5月 </div>		16:00	
16:30	20:15~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:15~20:45 トランポリン 畑中	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/山平			北九州市若松区二島1-3-1 1a (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	16:30
17:00								※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。	17:00
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									

5月タイムスケジュール

休館日

変更箇所

2019年
5月

REFRE

スポーツクラブ
 北九州市若松区二島1-3-1
 1a (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

※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。

