

# 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	11:25~11:45 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
12:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	11:55~12:15 トランポリン 畑中	13:00~13:20 TRX筋トレ	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:20 TRX筋トレ	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
13:00	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 ピューティーヨガ 春日	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:00~15:00 ピラティス 晋作	14:15~14:35 筋膜リリース		13:00
13:30								14:55~15:10 姿勢改善教室
14:00	大人気レッスンヨガ！是非ご参加下さい！！					14:55~15:10 姿勢改善教室		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 	/	16:30~17:20 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 
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 ピューティーヨガ 春日
16:30	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	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 山平	19:15~15:45 ボディコンバット30 石橋		16:30
17:00								16:30~17:20 A. キッズ 体操教室 
17:30	変更箇所					18:00~18:45 脂肪燃焼トレーニング 石橋		17:30
18:00	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2019年 6月</div> <div style="text-align: center;">   <small>スポーツクラブ 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>					18:00		
18:30						19:15~20:00 ピューティーヨガ 春日		19:15~20:00 ボディバランス45 畑中
19:00	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	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 山平	19:00		19:00

# 6月 タイムスケジュール

休館日

変更箇所

2019年  
6月

スポーツクラブ  
若松スタジオ

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

※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。

