スポーツクラブリフレ若松スタジオ

6月タイムスケジュール

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00						10:00~10:50 A．キッズ 体操教室 Kids'	休館日
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		
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 Kids'	
11:30		11:25~11:45 TRX筋トレ		11:25~11:45 TRX筋トレ			
12:00	11:40~12:00 バランスボール	11:55~12:15 トランポリン 畑中	11:40~12:10 ボディコンバット30 石橋	11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング	11:40~12:10 TRX筋トレ		
12:30							
13:00	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー	13:00~13:30 ボディバランス 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	
13:30		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	13:30~13:50 トランポリン		
14:00	14:00~14:45 エンジョイステップ サリー	14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:00~15:00 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	14:00~15:00 ピラティス 晋作	14:15~14:35 筋膜リリース	
14:30							
15:00	14:55~15:10 姿勢改善教室					14:45~15:05 TRX筋トレ	
15:30							
16:00	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	
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 TRXストレッチ	
17:00						17:15~17:45 TRX筋トレ	
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'	18:00~18:45 脂肪燃焼トレーニング 石橋	
18:00							
18:30	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		
19:00				19:15~19:35 TRXストレッチ			
19:30	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	19:45~20:05 TRX筋トレ	19:15~19:45 TRX筋トレ		
20:00	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		
20:30							
21:00							

変更箇所

2019年 6月

スポーツクラブ RE・FRE 若松スタジオ

北九州市若松区二島1−3−1
℡(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。