

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 姿勢改善教室	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 ストレッチ	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 Kids'		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	11:55~12:15 トランポリン 山平	13:00~13:30 筋膜リリース	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	13:00~13:45 スマイルエアロ サリー							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	13:40~14:10 エアロサーキット EMI	14:00~15:00 ピューティーヨガ 春日	13:40~14:10 TRX筋トレ	14:00~15:00 ピラティス 晋作	14:15~14:35 姿勢改善教室		13:00
13:30	14:55~15:10 姿勢改善教室	14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	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	14:45~15:05 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 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		14:30
15:00	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'	17:15~17:45 TRX筋トレ		15:00
15:30	18:45~19:05 TRX筋トレ	18:45~19:05 筋膜リリース	18:45~19:05 TRX筋トレ		18:45~19:05 姿勢改善教室	18:00~18:45 脂肪燃焼トレーニング		15:30
16:00	19:15~20:00 ピューティーヨガ 春日	19:15~19:35 ストレッチ	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:35 お腹すっきり筋トレ	19:15~19:45 TRX筋トレ	16:00		
16:30	20:10~20:55 脂肪燃焼トレーニング	19:45~20:05 TRXサーキット	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	19:45~20:05 TRXサーキット	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	16:30		
17:00	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2019年 7月</div> <div style="margin-right: 10px;"> </div> <div style="font-size: 8px;"> 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 </div> </div>					17:00		
17:30						21:00		

7月 タイムスケジュール

休館日

変更箇所

2019年
7月

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。

