

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	
10:30	10:15~10:45 姿勢改善教室	10:15~11:15 スッキリヨガ 平野	10:15~11:15 姿勢リセットヨガ ユウキ	10:15~11:15 デトックスヨガ 小路	10:15~10:45 筋膜リリース	10:00~10:50 A. キッズ 体操教室 Kids'	休館日	
11:00	11:00~11:30 TRX筋トレ	11:25~11:45 TRX筋トレ	11:30~12:00 ボディコンバット30 石橋	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'		
12:00	11:40~12:00 バランスボール	11:55~12:15 トランポリン		11:55~12:15 脂肪燃焼トレーニング	11:40~12:10 TRX筋トレ			
13:00	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 TRX筋トレ	13:00~14:00 キッズ 空手教室		
14:00	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	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			
14:30	14:55~15:10 姿勢改善教室	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		
15:30	大人気レッスンヨガ！是非ご参加下さい！！					14:45~15:05 TRX筋トレ		
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 バランスボール		
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'	17:15~17:45 TRX筋トレ		
18:30	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	18:45~19:05 ストレッチ		18:00~18:45 脂肪燃焼トレーニング
19:30	19:15~20:00 ビューティーヨガ 春日	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 お腹すっきり筋トレ	19:15~19:45 TRX筋トレ		変更箇所
20:30	20:10~20:55 脂肪燃焼トレーニング	19:45~20:05 トランポリン	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			

9月タイムスケジュール

休館日

2019年
9月

REFRE

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。