

# 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 ストレッチ	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 はじめてステップ 畑中		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	13:40~14:10 TRX筋トレ	13:00~13:20 TRX筋トレ	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:45 ボディバランス45 畑中	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 DANCE FIT EMI	13:30~13:50 脂肪燃焼トレーニング	13:40~14:10 TRX筋トレ	14:00~14:30 TRXサーキット			
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	14:40~15:00 ストレッチ	14:15~14:35 ストレッチ		
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		
16:00	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 磯部		
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 姿勢改善教室		
17:00								
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
18:00						18:00~18:30 トランポリン 磯部		
18:30	18:45~19:05 TRX筋トレ	18:45~19:05 ストレッチ	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			
19:00	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	19:15~19:45 TRX筋トレ	19:15~19:45 TRX筋トレ			
19:30		19:45~20:05 バランスボール						
20:00	20:10~20:55 脂肪燃焼トレーニング 畑中	20:15~20:45 トランポリン 畑中	20:10~20:55 SSS 畑中	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			
20:30								
21:00								

# 11月 タイムスケジュール

休館日

変更箇所

2019年 11月

スポーツクラブ  
REFRE  
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。