

# 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 	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 	
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	13:00~13:30 TRX筋トレ	13:00~13:20 TRX筋トレ	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:45 ボディバランス45 畑中	13:00~14:00 キッズ 空手教室	
13:30		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		
14:00	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	14:40~15:00 ストレッチ	14:15~14:35 ストレッチ	
14:30	14:55~15:10 姿勢改善教室					14:45~15:05 TRX筋トレ	
15:00	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	
15:30							
16:00	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 姿勢改善教室	
16:30							
17:00	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	17:30~18:30 B. キッズ ダンス初級 	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	/	17:30~18:30 B. キッズ 体操教室 	17:15~17:45 TRX筋トレ	
17:30						18:00~18:30 トランポリン 磯部	
18:00	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		
18:30	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 TRX筋トレ	19:15~19:45 TRX筋トレ	変更箇所	
19:00	20:10~20:55 脂肪燃焼トレーニング 畑中	19:45~20:05 バランスボール	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	19:45~20:05 バランスボール	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">2019年 12月</div> <div style="text-align: center;">  若松スタジオ         </div> <div style="font-size: small; margin-left: 10px;">           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         </div> </div>	
19:30		20:15~20:45 トランポリン 畑中		20:15~20:45 脂肪燃焼トレーニング			
20:00							
20:30							
21:00							

# 12月 タイムスケジュール

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。