

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 スマイルエアロ 畑中 | 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 | 13:00~13:45 シェイプエアロ 畑中 | 13:00~13:30 姿勢改善教室 | 13:00~13:45 ボディバランス45 畑中 | | |
| 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 | | 13:40~14:10 TRX筋トレ | 14:00~14:30 TRXサーキット | 14:15~14:35 ストレッチ | |
| 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 | 14:45~15:05 TRX筋トレ | |
| 15:30 | 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 | 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 | |
| 17:30 | 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 | |
| 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 | 18:00~18:30 脂肪燃焼トレーニング 磯部 | |
| 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 TRX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 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 1月</div> <div style="font-size: 8px;"> 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> | |
| 21:00 | | 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 | | | | |

1月タイムスケジュール

※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。