

# 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トレーニング				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'		
11:30	11:40~12:00 バランスボール	11:25~11:45 TRXトレーニング	11:30~12:00 スマイルエアロ 畑中	11:25~11:45 TRXトレーニング	11:40~12:10 TRXトレーニング			
12:00		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				
12:30								
13:00	13:00~13:30 姿勢改善教室	13:00~13:30 TRXトレーニング	13:00~13:45 シェイプエアロ 畑中	13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:45 ボディバランス45 畑中			
13:30								
14:00	13:40~14:10 TRXトレーニング	13:40~14:10 DANCE FIT EMI		13:40~14:10 TRXトレーニング	14:00~14:30 TRXサーキット			
14:30	14:20~15:05 ボディコンバット45 石橋	14:20~15:05 ZUMBA EMI	14:00~15:00 ビューティーヨガ 春日	14:20~14:50 トランポリン	14:40~15:00 ストレッチ	14:40~15:00 TRXトレーニング		
15:00								
15:30						15:10~15:40 ボディコンバット30 磯部		
16:00	大人気レッスンヨガ！是非ご参加下さい！！							
16:30								
17:00	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'	17:00~17:20 姿勢改善教室		
17:30						17:30~17:50 TRXトレーニング		
18:00	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'	18:00~18:30 脂肪燃焼トレーニング 磯部		
18:30								
19:00	18:45~19:05 TRXトレーニング	18:45~19:05 ストレッチ	18:45~19:05 TRXトレーニング	18:45~19:05 姿勢改善教室	18:45~19:05 ストレッチ			
19:30	19:15~20:00 ビューティーヨガ 春日	19:15~19:35 TRXトレーニング	19:15~20:00 インテグラルヨガ もみい	19:15~19:35 TRXトレーニング	19:15~19:45 TRXトレーニング	変更箇所		
20:00		19:45~20:05 バランスボール		19:45~20:05 バランスボール				
20:30	20:10~20:55 脂肪燃焼トレーニング	20:15~20:45 トランポリン 畑中	20:10~20:55 ボディコンバット45 石橋	20:15~20:45 脂肪燃焼トレーニング	20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋			
21:00								

# 2月タイムスケジュール

2020年 2月

スポーツクラブ R-FRE 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 13:00~19:00  
祝 10:00~19:00  
日 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。