


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	10:15~11:00 ビューティーヨガ 春日	10:15~11:15 スツキリヨガ 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 はじめてエアロ 畑中	11:00~12:00 B. キッズ 体操教室 Kids'	
11:30		11:25~11:45 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			
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	11:40~12:10 TRX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	14:00~14:20 ストレッチ	13:40~14:10 TRXトレーニング	14:00~14:30 TRXサーキット		
14:30	14:20~14:50 はじめてエアロ Sarry	14:20~15:05 ZUMBA EMI		14:20~14:50 トランポリン	14:40~15:00 ストレッチ	14:30~14:50 TRXトレーニング	
15:00						15:00~15:45 ボディコンバット45 磯部	
15:30							
16:00							
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	18:45~19:15 ボディメイキング 井戸	18:45~19:15 ストレッチ	18:45~19:45 インテグラルヨガ もみい	18:45~19:05 姿勢改善教室	18:45~19:05 ストレッチ		
19:30				19:15~19:45 TRXトレーニング	19:15~19:45 TRXトレーニング	変更箇所	
20:00	19:30~20:30 ビューティーヨガ 春日	19:30~20:00 TRXトレーニング				 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 店(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	
20:30		20:15~20:45 トランポリン 畑中	20:00~20:45 ボディコンバット45 磯部	20:00~20:45 SSS 畑中	20:00~20:45 シェイプエアロ 畑中		
21:00							

3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。