



# スポーツクラブリフレ若松 特別レッスンスケジュール



15日(月・祝)海の日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30	10:30~10:50 モーニングレッスン		
11:00	やなぎ	11:00~11:20 筋トレ教室	11:15~11:45 アクアビート
12:00	11:30~12:15 シェイプエアロ 初中級	11:30~11:50 フォームローラー	やなぎ
	山北	まろ	12:15~12:45 クロール 初中級
	12:30~13:00 はじめてステップ		やなぎ
13:00	山北	13:10~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 フィン スイム
14:00	13:45~14:30 パワーヨガ	まろ	やなぎ
	高砂	汗をしっかりと けるヨガです	
	14:45~15:30		
15:00	ボディコンバット 45		
16:00	磯部		
17:00			



## ◆体験プランのご案内◆

ジム、プール、スタジオ、お風呂、  
サウナ、体組成測定、  
カウンセリング付き！超お得だよ♪  
※要予約

●1日体験 → **¥2,200**税込！

今なら **¥1,100**税込

※LINEクーポンが必要になります。

※お一人様1回限り

※2回目以降2,200円税込

●7回体験(30日間)



→ **¥3,500**税込

※申込日より30日間でお好きな7回を体験できます

※お一人様1回まで ※キャッシュバックはございません。



### 【営業時間】

10:00~19:00 (ジム・プール・風呂18:45まで)

### 【営業時間】

平日 10:00~23:00

土曜 10:00~21:00

日/祝日 10:00~19:00

木曜 メンテナンス日(休館日)

住所/北九州市若松区二島2丁目2-14

TEL / (093) 791-3370