


5/4(月・祝)みどりの日			5/5(火・祝)こどもの日			5/6(水・祝)振替休日		
スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール	スタジオ1	ジム	プール
10:30 10:30~10:50 モーニングレッスン 北川			10:30~10:50 モーニングレッスン 北川			10:30~10:50 モーニングレッスン 北川		
11:00 11:15~12:00 ヨガ 山本	11:00~11:20 フォームローラー 山本		11:00~11:20 筋トレ教室 磯部	11:15~12:00 ZUMBA 井上		11:00~11:20 TRX 山本	11:10~11:40 クロール 初級 北川	
12:00 春日 12:15~13:00 リズム・ダンス トレーニング		11:30~12:00 クロール 初級 北川	12:15~13:00 オリジナルエアロ (初中級) 井上		12:15~12:45 クロール 初級 北川	11:15~12:00 マイクロ ヨガ 大場	11:50~12:20 バタフライ 初級 北川	
13:00 YASU 13:15~13:45 Power Weight 30 山本		12:10~12:55 フィン&パドル 北川	13:15~14:00 ボディバンプ 45 加藤		12:55~13:25 バタフライ 初級 北川	12:15~13:00 ボディステップ 45 大原		
14:00	14:05~14:25 ストレッチ 大穂					13:15~13:45 トライジャンプ 30 山本		
15:00						14:05~15:05 シェイプ ファイト60 佐々木&大原		

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト！低負荷・高回数の反復運動で身体を引き締めて

【特別イベント】
筋トレと格闘技エクササイズを組み合わせたオリジナルコリオのエクササイズ♪この日だけの特別レッスンです！

- 定員：40名
- 参加費
会員：500円税込
外部：1100円税込
- 事前受付 4/17(金)開始
当日参加OK♪




10:00~19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業

※外部の方は施設も利用可能です



【営業】
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日/祝 10:00~19:00
木曜 休館日

北九州市若松区二島2丁目2-14

スポーツ ラブリフレ 検索

TEL 093-791-3370



【公式ホームページ】





【スポーツクラブリフレ若松】

【refre_wakamatsu】

◆体験プランのご案内◆

- 5回体験(14日間)→**¥3,000**税込!
※お一人様1回限り
- 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

インストラクターの都合により急遽内容の変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。