



スポーツクラブリフレ若松 特別レッスンスケジュール



20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 山本	2F 11:00~11:20 フォームローラー	
11:15~12:00 シェイプエアロ (初中級)	山本	11:40~12:00 ウォーターシェイプ
12:00 山北		山本
12:15~12:45 はじめてステップ	12:15~12:35 TRXトレーニング	
13:00 山北	田村	
13:00~13:45 HIP HOP	12:45~13:05 筋トレ教室	
14:00 YASU	田村	
15:00		
16:00		
17:00		



【営業時間】
10:00~19:00 (ジム・プール・風呂18:45まで)

◆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

●5回体験(14日間)



→ **¥3,000**税込

※申込日より14日間でお好きな5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】

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