

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|---|---|--------------------------------------|--|--------------------------------|--|----------------------------|--|-----------------------------|---------|---------------------------------------|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:45~11:30 中級エアロ 中尾 | 10:30~11:30 ヨガ 山秀 | 10:30~11:30 ヨガ 岡本 | | 10:30~11:30 ヨガ Akryo | チケツト 10:45~11:30 初中級ステップ 中尾 | 10:45~11:30 リトモス 岡 | 10:30~11:30 アナトミック 骨盤ヨガ 松本 | | チケツト | | |
| 12:00 | チケツト 11:45~12:30 中級 ステップ 奥永 | | チケツト 11:45~12:30 グループパワー 岡田 | チケツト 11:45~12:30 筋膜リリース コンディショニング 森下 | 11:45~12:30 中級エアロ 中尾 | ↑定員15名↑ チケツト 11:45~12:30 ボディコンパット 吉田 | 11:45~12:30 ZUMBA 高砂 | 11:45~12:30 初級エアロ 岡 | 11:15~12:00 中級ステップ 中尾 | ↑定員35名↑ | 11:00~12:00 ヨガ 森下 | |
| 13:00 | ↑定員35名↑ 12:45~13:30 美ボディ コンディショニング 岡本 | チケツト 12:45~13:30 HIP-HOP TAKAYOSHI | ↑定員28名↑ 12:45~13:30 リトモス 岡 | ↑定員18名↑ 12:45~13:30 HIP-HOP TAKAYOSHI | 12:45~13:30 ZUMBA KAORI | チケツト 12:45~13:30 中級ステップ 上田 | 12:45~13:45 ヨガ 高砂 | 12:45~13:45 リズムHIP-HOP TAKAYOSHI | 12:15~13:00 ZUMBA 河野 | | 12:15~13:00 リトモス 岡 | |
| 14:00 | 13:45~14:45 リラクゼーションヨガ 岡本 | | 13:45~14:30 初中級エアロ 岡 | | 13:45~14:45 カラダメンテダンス 岡本 | ↑定員15名↑ チケツト | | | 13:15~14:00 中級エアロ 岡 | | 13:15~14:15 お腹スッキリ シェイプヨガ 赤金 | |
| 15:00 | 桜 | | 桜 | | 桜 | | 桜 | | 桜 | | 桜 | |

★3月プログラムの案内★

少しずつ日も長くなり、春の訪れももう間近となりました♪♪
皆様のご参加により、スタジオ盛り上がりしております！！
楽しく良い汗流しましょう♪♪

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|------|--|--|--|
| 19:00 | 19:15~20:00 中級エアロ KAORI | 19:15~20:00 パワーヨガ 大徳屋 | 19:15~20:00 ZUMBA 上田 | 19:00~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ 山秀 | 19:00~19:45 リトモス 岡 | チケツト 19:00~19:45 ストレッチボール コンディショニング 由元 | 19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 森下 | 19:15~20:00 初中級エアロ KAORI | | | | |
| 20:00 | チケツト 20:15~21:00 ZUMBA 高砂 | チケツト 20:15~21:00 グループパワー 吉田 | 20:15~21:00 中級エアロ 中尾 | 20:15~21:00 初級エアロ 上田 | チケツト 20:00~20:45 ヨガ 由元 | ↑定員18名↑ チケツト 20:00~20:45 中級マルチステップ 向 | 20:15~21:00 ボディコンパット 吉田 | 20:15~21:00 初中級ステップ KAORI | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:00 ボディコンパット 吉田 | ↑定員20名↑ 21:15~22:00 リラクゼーション ヨガ 高砂 | 21:15~21:45 I-FUNC/KIM | | 21:00~21:45 中級エアロ 岡 | ↑定員10名↑ | 21:15~22:00 グループパワー 吉田 | ↑定員15名 チケツト | チケツト | | | |
| 22:00 | | | | | | | ↑定員28名↑ | | | | | |



←初めての方向けプログラムです！



←少し慣れた方向けプログラムです！



←変更プログラムです！

チケツト

←90分前に配布致します！

【休館日】

毎週木曜日

fitness club
ISPORTS
小倉北区日明3丁目7-7
TEL:093-562-3377
営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~19:00