

	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	A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 筋膜リリース 山秀	10:30~11:30 ヨガ 岡本	10:45~11:30 初級エアロ 岡田	10:30~11:30 ヨガ Aktyo	10:45~11:30 BODY COMBAT45 四本	10:45~11:30 中級エアロ 石丸	10:30~11:30 アナトミック 骨盤ヨガ 松本			10:45~11:45 ヨガ 森下	
12:00	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	↑クラス変更↑				↑時間変更↑	
13:00	11:45~12:30 中級ステップ 奥永	11:45~12:30 リトモス 岡	11:45~12:30 グループパワー 岡田	11:45~12:30 HIP-HOP TAKAYOSHI	11:45~12:30 初級ステップ 中尾	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 四本	11:45~12:30 ZUMBA 高砂	11:45~12:30 初級ステップ 石丸			12:00~12:45 中級エアロ 岡	
14:00	↑定員35名↑		↑定員28名↑	↑時間変更↑	↑定員35名↑			↑定員15名↑			↑クラス変更↑	
15:00	12:45~13:45 ヨガ 春日	12:45~13:45 JAZZ FUNK 彩香	12:45~13:30 リトモス 岡	12:45~13:30 筋膜リリース ヨガ「イヨニク」 森下	12:45~13:30 MEGADANZ 中尾	12:45~13:30 ピラティスヨガ KAORI	12:45~13:45 ヨガ 高砂	12:45~13:45 リズムHIP-HOP TAKAYOSHI			13:15~14:00 BODYCOMBAT45 KIM	13:15~14:00 リトモス 岡
	↑クラス変更↑		↑クラス変更↑	↑定員18名↑				↑定員18名↑			↑クラス変更↑	↑クラス変更↑
	14:00~14:45 初級エアロ 尾野		13:45~14:30 はじめての 中級エアロ 岡	13:45~14:45 ヨガ 森下	13:45~14:30 ZUMBA KAORI			14:00~15:00 ボディリリース 山秀			14:15~15:15 ヨガ 岡本	14:00~15:00 シェイプフローヨガ 赤金
								↑定員18名↑			↑時間変更↑	↑時間変更↑

10月プログラムの案内

New! 金曜日 14:00~15:00 ボディーリリース
 疲れてる筋肉や固まっている部分をポールやボールで
 ほぐしていくクラスです。筋肉が張っている方
 疲れている方におススメです！



19:00	18:20~18:50 筋膜リリース30/森下		18:20~18:50 筋膜リリース30/森下		18:20~18:50 筋膜リリース30/森下		19:00~19:30 I-FUNC/KIM		19:00~19:45 リラクゼーションヨガ 春日	
20:00	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	チケッ	↑クラス変更↑	↑担当者変更↑		
21:00	19:15~20:00 中級エアロ KAORI	19:00~20:00 パワーヨガ 森下	19:00~19:45 MEGADANZ 中尾	19:00~19:45 初級エアロ 上田	19:00~20:00 ヨガ 由元	19:00~19:30 I-FUNC/KIM	19:00~19:45 ZUMBA KAORI	19:00~19:45 リラクゼーションヨガ 春日		
22:00	20:15~21:00 ZUMBA 高砂	20:15~21:00 グループパワー 吉田	20:00~20:45 中級エアロ 中尾	20:00~20:45 初級ステップ 上田	20:15~21:00 リトモス 岡	19:55~20:40 中級ステップ 岡	20:00~20:45 BODY COMBAT45 吉田	20:00~20:45 ピラティスヨガ KAORI		
	↑定員20名↑		↑時間変更↑	↑クラス変更↑		↑定員15名↑		↑クラス変更↑		
	21:15~22:00 BODY COMBAT45 吉田	21:15~22:00 リラクゼーション ヨガ 高砂	21:15~21:45 I-FUNC/KIM	21:00~22:00 骨盤調整ヨガ 赤金	21:15~22:00 中級エアロ 岡	チケッ	21:00~21:45 グループパワー 吉田	チケッ		
							↑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！

チケッ

←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