

	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 筋膜調整ヨガ 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 Akko	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	11:45~12:30 中級ステップ 奥永	11:45~12:30 初中級エアロ 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 初中級ステップ 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 初中級ステップ 石丸	11:00~12:00 ヨガ 春日		12:00~12:45 中級エアロ 岡	
13:00	↑定員35名↑	↑クラス変更↑	↑定員28名↑		↑定員35名↑			↑定員15名↑	12:15~13:00 ZUMBA 河野		13:00~13:45 リトモス 岡	
14:00	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 イェンガ 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		14:00~15:00 シェイプフロー-ヨガ 赤金	
15:00			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			14:15~15:15 ヨガ 岡本				

1月プログラムの案内

★★新年明けましておめでとうございます★★

今年もアイススポーツ日明店を宜しくお願い致します。



今年も皆様方の一年が明るく、楽しいものになりますように。



19:00	18:20~18:50 筋膜リリースヨガ 森下	↑定員18名↑		18:20~18:50 筋膜リリースヨガ 由元	↑定員18名↑		
20:00	19:15~20:00 中級エアロ KAORI		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	19:15~20:00 グループパワー 吉田	19:00~19:45 ZUMBA KAORI
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 高砂	20:15~21:00 I-FUNC45 KIM	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	20:15~21:00 BODY COMBAT45 KIM	20:00~20:45 BODY COMBAT45 吉田
22:00	21:15~22:00 BODY COMBAT45 KIM	21:15~22:00 リラクゼーション ヨガ 高砂	21:00~22:00 骨盤調整ヨガ 赤金		21:15~22:00 中級エアロ 岡		21:00~21:45 グループパワー 吉田



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

 ←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!
 ←90分前に配布致します!

【休館日】 毎週木曜日