

アイススポーツ陣原店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年 3月

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio
10:00												
11:00	11:00~12:00 ヨガ60 中本	11:00~11:45 ストリートダンス ERIKA	10:45~11:00 青竹EX 中尾 ※青竹貸出し用19名分	途中入退場OK	10:45~11:30 ZUMBA 石丸	10:45~11:30 リラックスヨガ 岡本	10:45~11:30 パワーヨガ 中本	10:45~11:30 ステップ初級 YUKKO	10:45~11:45 エアロ中上級 60 岡田	11:00~11:45 OXIGENO 柴尾	10:40~11:25 ヨガ 大徳屋	
12:00	12:15~13:00 ZUMBA KAORI		11:15~12:15 エアロ中上級 60 中尾	11:15~12:15 ヨガ60 大徳屋	↑定員20名↑	11:45~12:30 エアロ中級 岡	11:45~12:30 HIP-HOP TAKAYOSHI	11:45~12:30 エアロ中級 中尾	11:45~12:30 エアロ初級 YUKKO	2:00~12:45 ZUMBA YUKKO	11:45~12:45 RITMOS 狭間	
13:00	13:15~14:00 エアロ中級 KAORI	13:15~14:15 パワーヨガ60 森下	12:30~13:15 OXIGENO	12:45~13:15 エアロ初級/増淵	↑定員20名↑	12:45~13:30 RITMOS 岡	12:45~13:30 MEGADANZ 中尾	12:45~13:30 筋膜リリース コンディショニング 森下	12:45~13:30 コンディショニング 森下	13:00~14:00 GROUP POWER 岡田	13:45~14:15 はじめてのフラ/向	
14:00	14:15~15:00 ステップ中級 中尾		13:30~14:30 背骨 コンディショニング 増淵	13:45~14:30 GROUP POWER 岡田	↑定員29名↑	13:45~14:30 DANCE THE RHYTHM	13:45~14:45 ヨガ60 森下		14:15~15:15 パワーヨガ60 中本	14:30~15:15 やさしいピラティス 向		
15:00	↑担当者変更↑		チケット配布時間 ヨガ ⇒ 10:00~	チケット配布時間 リラックスヨガ ⇒ 10:00~ GROUP POWER ⇒ 12:15~	チケット配布時間 ステップ初級 ⇒ 10:00~ 筋膜リリース ⇒ 11:15~	チケット配布時間 GROUP POWER ⇒ 11:30~						
19:00	19:15~20:00 ステップ中上級 上田	19:15~20:00 OXIGENO	19:15までは動きの説明等 19:15までは 途中入場OK	19:00~20:00 ヨガ60 森下	19:15までは動きの説明等 19:15までは 途中入場OK	19:00~20:00 ステップ中級 中尾	19:00~20:00 ヨガ60 山秀	19:15までは動きの説明等 19:15までは 途中入場OK	19:00~20:00 アナトミック骨盤ヨガ 山秀	19:10~20:10 ステップ上級60 向		
20:00	20:15~21:00 MEGADANZ 中尾		19:15~20:00 ZUMBA KAORI	19:00~20:00 ヨガ60 森下	19:15までは動きの説明等 19:15までは 途中入場OK	20:15~21:00 エアロ中級 中尾	20:15~21:00 エアロ初級 KAORI	20:15~21:00 エアロ中級 中尾	20:15~21:00 ZUMBA YUKKO			
21:00	21:15~22:00 MEGADANZ		↑定員29名↑	21:15~22:00 マルチステップ 向	↑定員29名↑	21:15~22:00 BODYCOMBAT 平川	21:15~22:00 HIP HOP TOM	21:15~22:00 OXIGENO 柴尾	21:15~22:00 ストリートダンス ERIKA			
22:00			チケット配布時間 GROUP POWER ⇒ 18:45~									

グループプログラム
1Fストレッチエリアにて
好評開催中!
BOSU
水曜 20:15~

fitness club
ISPORTS
フィットネスクラブ
**アイススポーツ
陣原店**
〒北九州市八幡西区穴生4丁目10-2
TEL: 093-642-3388
— 営業時間 —
平日 10:00~23:00
日祝日 10:00~19:00
日祝日 10:00~19:00
※休館日/毎週木曜日

レッスンの途中入退場は大変危険なためご注意ください。ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前までとなります。