

	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 途中入退場OK ※青竹貸出し用19名分	チケット制	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 奥永	10:45~11:45 エアロ中上級60 岡田		10:40~11:25 ヨガ 週替わり	1日 永松 8日 永松 15日 山秀 22日 大場 29日 永松
12:00	12:15~13:00 ZUMBA KAORI		11:15~12:15 エアロ中上級60 中尾	↑定員20名↑	11:45~12:30 RITMOS 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 奥永	12:00~12:45 ZUMBA MAKO		11:45~12:45 RITMOS 狭間	
13:00	13:15~14:00 エアロ中級 KAORI	13:10~14:10 ボディメイクフロー +ヨガニドラ 永松	12:30~13:15 OXIGENO 中尾	12:45~13:15 エアロ初級/増淵	12:45~13:30 エアロ中級 岡	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 MEGADANZ 中尾	12:45~13:30 筋膜リリース コンディショニング 森下	13:00~14:00 GROUP POWER 岡田	チケット制	13:00~13:45 太極舞 ~タイチーダンス~ 向	
14:00	14:15~15:00 ステップ中級 中尾		13:30~14:15 JAZZ FUNK 彩香	13:30~14:30 背骨 コンディショニング 60 増淵	13:45~14:30 ヨガ 森下	↑定員16名↑	13:45~14:45 ヨガ60 森下	↑定員16名↑	14:15~15:15 パワーヨガ60 中本		14:00~15:00 はじめてのフラ60 向	
15:00					チケット配布時間 リラックスヨガ ⇒ 10:00~ 筋膜リリース ⇒ 11:15~		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~			
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: green;">夏バテ 予防</h2> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <h3 style="color: green;">4つのポイント</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水分をこまめに補給すること。</li> <li>・ぐっすり眠ること。</li> <li>・軽い運動をすること。</li> <li>・食事をバランスよくとること。</li> </ul> </div> </div>												
19:00	19:15~20:00 ステップ中上級 上田	19:15~20:00 OXIGENO 中尾	19:15~20:00 ZUMBA KAORI	19:00~20:00 ヨガ60 大場	19:15~20:00 ステップ中級 中尾	19:00までは 途中入場OK 18:45~19:45 アナトミック骨盤ヨガ 初級 山秀	19:00~20:00 ステップ中級60 奥永	19:15までは 途中入場OK 19:00~20:00 アナトミック骨盤ヨガ 中級 山秀				
20:00	20:15~21:00 MEGADANZ 中尾		20:15~21:00 GROUP POWER 岡田	20:15~21:00 エアロ初級 KAORI	20:15~21:00 エアロ中級 中尾	↑開始時間変更↑	↑時間変更↑	↑開始時間変更↑				
21:00	21:15~22:00 BODYCOMBAT 柴田		↑定員29名↑				20:15~21:00 LESMILLIE BODYCOMBAT 柴田	20:15~20:45 エアロ初級30 奥永				
22:00			チケット配布時間 GROUP POWER ⇒ 18:45~				21:15~22:00 HIP HOP TOM	21:15~22:00 JAZZ FUNK 彩香				

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  
土曜日 10:00~21:00  
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遠慮ください。ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前までとなります。定員制のプログラムは90分前にフロントでチケットを配布します。