


	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			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	チケット制	10:45~11:30 パワーヨガ 中本	チケット制	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 週替わり	6日 山秀 13日 永松 20日 大場 27日 永松
12:00	11:00~12:00 ヨガ60 中本	11:00~11:45 ストリートダンス ERIKA	11:15~12:15 エアロ中上級 60 中尾	11:15~12:15 ルーシーダットン60 大場	11:45~12:30 エアロ中級 岡	↑定員20名↑	11:45~12:30 HIP-HOP TAKAYOSHI	↑定員10名↑	11:45~12:30 エアロ初級 YUKKO	↑定員10名↑	12:00~12:45 ZUMBA YUKKO	11:45~12:45 RITMOS 狭間	
13:00	12:15~13:00 ZUMBA KAORI		12:30~13:15 OXIGENO 中尾	12:45~13:15 エアロ初級/増淵	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	↑定員20名↑	13:00~14:00 GROUP POWER 岡田	13:00~13:45 太極舞 ~タイチーダンス~ 向 NEW	
14:00	13:15~14:00 エアロ中級 KAORI	13:10~14:10 パワーヨガ60 森下	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 GROUP POWER 岡田	チケット制	13:45~14:45 ヨガ60 森下	チケット制	14:15~15:15 パワーヨガ60 中本	↑定員29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 NEW	
15:00	14:15~15:00 ステップ中級 中尾				↑定員29名↑	チケット配布時間 リラックスヨガ ⇒ 10:00~ GROUP POWER ⇒ 12:15~		↑定員20名↑	↑定員29名↑	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~		

目標は  フォトジェニックなカラダ

スタジオに入ろう
iSPORTS

19:00			19:15までは 途中入場OK	19:15までは 途中入場OK	19:15~20:00 ステップ中級 中尾	19:00~20:00 ヨガ60 山秀	19:15~20:00 ステップ中級 中尾	19:00~20:00 ヨガ60 山秀	19:00~19:45 ステップ初級 奥永	チケット制			
20:00	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 森下	20:15~21:00 MEGADANZ 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	20:00~21:00 アナトミック骨盤ヨガ 山秀	↑定員10名↑	20:15までは 途中入場OK		
21:00	20:15~21:00 GROUP POWER 岡田	↑定員29名↑	21:15~22:00 はじめての中級エアロ 岡田		21:15~22:00 ルーシーダットン 大場	21:15~22:00 HIP HOP TOM	21:15~22:00 ステップ中級 奥永	21:15~22:00 JAZZ FUNK 彩香					
22:00	21:15~22:00 BODYCOMBAT 柴田		チケット配布時間 GROUP POWER ⇒ 18:45~				チケット配布時間 ステップ初級 ⇒ 17:30~						

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。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。