

# アイスポーツ片野店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2017年8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶		<b>休館日</b>						
11:00 ▶	10:45~11:30 筋コンディショニング 河野		10:45~11:30 バランスコーディネーション 北園	10:45~11:45 ヨガ akiyo	10:45~11:30 ステップ初級 河野	10:45~11:30 J S A スモールボール 池尻	11:00~12:00 ヨガ 岡	
12:00 ▶	11:45~12:30 ステップ初級 河野		11:45~12:30 エアロ初級 北園	11:55~12:40 ZUMBA Akihide	11:45~12:30 ZUMBA 河野	11:45~12:30 ポティコンバット 柴田	12:15~13:00 週替り	
13:00 ▶	12:45~13:30 ベリーダンス 東		12:45~13:15 ステップ入門/藤井	12:50~13:20 エアロ入門/奥永	12:45~13:30 ボールコンディショニング 岡田	12:45~13:30 ZUMBA KAORI	13:15~14:00 週替り	
14:00 ▶	13:45~14:30 ヨガ 山秀		13:30~14:15 エアロ初中級 藤井	13:30~14:15 ステップ初中級 奥永	13:45~14:30 エアロ中級 岡田	13:45~14:30 エアロ初級 狭間		
15:00 ▶			14:30~15:15 ZUMBA YUKARI	14:25~15:10 エアロ初中級 中尾	14:45~15:30 リラックスヨガ 中本	14:45~15:30 バレトン 狭間		
16:00 ▶	 <p><b>LET'S STEP</b></p> <p>●月曜日 11:45~ ●水曜日 12:45~ ●木曜日 13:30~ ●金曜日 10:45~</p> <p>音楽に合わせて、ステップ台を使い昇降運動を行います。 下半身全体を鍛えることができ、シェイプアップに効果的★ 基礎代謝が上がり、痩せやすい体質、心肺機能向上で 疲れにくい身体が期待できます！</p>		<p>★日曜日 週替りプログラム★</p> <p>●6日 12:15~13:00 エアロ初級/上田 13:15~14:00 ステップ初中級/上田</p> <p>●13日 ※スタジオ休講 (全店)</p> <p>●20日 12:15~13:00 バラコデ イェーション/北園 13:15~14:00 バレトン/北園</p> <p>●27日 12:15~13:00 エアロ初級/奥永 13:15~14:00 ステップ初中級/奥永</p>		<p>お間違えのないようお願いします！</p>			
17:00 ▶								
18:00 ▶								
19:00 ▶	19:00~19:45 ポティバーン 福本		19:00~19:45 ピラティスヨガ KAORI	19:00~19:45 シェイプヨガ 赤金	19:00~19:45 リラクゼーションヨガ 岡			
20:00 ▶	20:00~20:45 エアロ初中級 岡		20:00~20:45 エアロ初中級 KAORI	20:00~20:45 エアロ初級 小林	20:00~20:45 エアロ初級 瀧			
21:00 ▶	21:00~21:45 骨盤調整ヨガ 赤金		21:00~21:45 ポティコンバット 柴田	21:00~21:45 ZUMBA 小林	21:00~21:45 太極舞 瀧			

**\* 夏季休館のご案内 \***  
8月14日(月)・15日(火)  
は休館とさせていただきます。  
※アイスポーツ全店



fitness club  
**isPORTS**  
片野店

小倉北区片野4-7-7  
TEL:093-967-7770

— 営業時間 —  
平日/10:00~23:00  
土曜/10:00~21:00  
日祝/10:00~19:00

休館日/毎週火曜日

※プログラム開始後の途中参加、途中退場はお断りしております。 諸事情により、プログラム及び担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。