

# アイススポーツ片野店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年6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 ステップ初中級 河野	10:45~11:30 背骨コンディショニング 池尻	11:00~12:00 ヨガ 春日
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 エアロ中級 河野	11:45~12:30 筋膜リリースヨガ イコング 森下	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 ボディコンバット 四本	12:45~13:30 ZUMBA KAORI	13:15~14:00 週替り
14:00 ▶	13:40~14:40 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 ボディパンプ45 四本	13:45~14:30 RITMOS 狭間	
15:00 ▶	14:50~15:50 フラダンス 竹垣		14:30~15:15 ZUMBA YUKARI	14:25~15:10 エアロ中級 中尾	14:45~15:30 リラックソヨガ 中本	14:45~15:30 ピラティス 狭間	

※フェイスタオルをご持参下さい

休館日



## 美BODY

～今年の夏は、スタジオエクササイズでボディメイク～

《ヨガ》 体幹強化、姿勢改善、リラクゼーション効果  
 《エアロ・ZUMBA・ボディコンバット》 脂肪燃焼、心肺機能向上、ストレス発散  
 《ボディパンプ・グループパワー》 筋力・代謝アップ、メリハリボディ

「スイカ」の効果  
 血液の流れ良くし、むくみ対策、肝機能強化、高血圧予防などの効果が期待できます。  
 ★スイカスムージーがオススメ → スイカ+オレンジ+リンゴをミキサーにかけて完成!

### ★ 日曜日 週替りプログラム ★

※一部、時間変更があります。

お間違えないようお願いします!

<p>●3日 12:15~13:00 ZUMBA/上田 13:15~14:00 太極舞/上田</p> <p>●10日 12:15~13:00 ボディコンバット/柴田 13:15~14:00 ZUMBA/MAKO</p>	<p>●17日 12:15~13:00 ボディコンバット/ERI 13:15~14:00 コア・リメイク/ERI</p> <p>●24日 12:30~13:15 ボディコンバット/柴田 13:40~14:25 ZUMBA/Akihide</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19:00 ▶	19:00~19:45 グループパワー AKIRA		19:00~19:45 ピラティスヨガ KAORI	19:00~19:45 お腹スッキリヨガ 赤金	19:00~19:45 太極舞 瀧		
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 FAT BURN RYO-MA	20:00~20:45 ZUMBA 瀧		
21:00 ▶	21:00~21:45 ストレッチヨガ 赤金		21:00~21:45 ボディコンバット 柴田	21:00~21:45 エアロ初級 奥永	21:00~21:45 RITMOS 岡		

※フェイスタオルをご持参下さい

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。