

アイススポーツ守谷店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年 11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶	↓レッスン順・時間変更					
11:00 ▶	10:15~11:15 美ユティー Body wave ATSUKO	10:30~11:15 エアロ1 古村昌子	10:30~11:30 YOGA SAYA	10:30~11:30 エアロ2 Hori	10:30~11:30 バレトン 上重里絵	
12:00 ▶	↓レッスン順変更					
12:00 ▶	11:30~12:15 ZUMBA ATSUKO	11:30~12:30 YOGA UNO	11:45~12:15 CORE SAYA	11:45~12:45 天空大河 tiger	11:45~12:45 エアロ&コアトレ 上重里絵	12:00~12:45 バランスコーディネーション 大野幸江
13:00 ▶	↓レッスン内容変更					
13:00 ▶	12:30~13:15 マットサイエンス 伊藤千佳子	12:45~13:30 太極舞 UNO	12:30~13:30 HIP-HOP YURA	13:00~13:45 ZUMBA 伊藤千佳子	13:00~14:00 YOGA 大野幸江	13:00~13:45 STEP 大野幸江
14:00 ▶	↓レッスン順変更					
14:00 ▶	13:30~14:15 エアロ1 伊藤千佳子	13:45~14:45 DISCO WORLD UNO	13:45~14:30 エアロ1 屋嘉部めぐみ	14:00~14:45 ボディメンテナンス 岩下知子	14:15~15:00 BODY ATTACK 山口将造	14:00~15:00 YOGA Hori
15:00 ▶	14:30~15:30 YOGA Hori	15:00~15:45 ラテンエアロ Kazu	14:45~15:45 美・骨盤調整 屋嘉部めぐみ	15:00~15:45 キックボクシングEX 岩下知子		15:15~16:15 エアロ2 Hori
<div data-bbox="232 858 1294 1034" data-label="Complex-Block">  <p>BODY COMBAT LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS</p> <p>キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・ボクシング・太極拳・カポエイラ の動きが取り入れられており、エアロビクスの効果だけでなく ストレス解消も兼ねたトレーニングとなっています。</p> <p>・月曜 21:30~(45) 宮田 ・木曜 20:15~(45) 藤後R</p> </div>						
19:00 ▶					18:15~19:00 マットサイエンス SANA	
20:00 ▶	19:15~20:15 マットサイエンス Kazu	19:15~20:00 身体調整ストレッチ 寺田佳信	19:15~20:00 エアロ1 石垣治孝	19:15~20:00 STEP Kazu	19:15~20:00 ZUMBA SANA	<div data-bbox="1792 1101 2105 1484" data-label="Complex-Block"> <p>fitness club iSPORTS</p> <p>フィットネスクラブ アイススポーツ 守谷店</p> <p>〒302-0119 茨城県守谷市御所ヶ丘3-11-1 TEL: 0297-44-6611</p> <p>— 営業時間 — 平日 10:00~23:00 土曜 10:00~21:00 日祝日 10:00~19:00 ※休館日/毎週金曜日</p> </div>
21:00 ▶	20:30~21:15 エアロ2 飯島沙耶	20:15~21:00 STEP 古村昌子	20:15~21:15 YOGA 河本みゆき	20:15~21:00 BODY COMBAT 藤後勇爾		
22:00 ▶	21:30~22:15 BODY COMBAT 宮田茜	↓レッスン内容変更 21:15~22:00 エアロ2 古村昌子	21:30~22:15 BODY ATTACK 山口将造	21:15~22:00 BODY PUMP 藤後勇爾		

レッスンの途中入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。