

# アイスポーツ守谷店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2022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 ▶	↓時間変更↓ 定員25名	定員25名	定員25名		<h1>スタジオ休講日</h1>		
11:00 ▶	10:30~11:30 美1-ティ-BodyWave ATSUKO	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子	10:30~11:30 YOGA SAYA	11:00~11:45 バレトン 上重里絵			
12:00 ▶	↓時間変更↓ 定員25名	定員25名	定員25名	定員25名		11:30~12:30 シェイプエアロ 上重里絵	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江
13:00 ▶	11:50~12:35 ZUMBA ATSUKO	11:50~12:35 やさしいストレッチ 木村文子	11:50~12:35 BODYPUMP 川真田彩乃	12:05~12:50 キックボクシングEX bow		定員25名	定員25名
14:00 ▶	定員25名	↓名称変更↓ 定員25名	定員25名	定員25名		12:50~13:50 YOGA 大野幸江	12:35~13:20 STEP 大野幸江
15:00 ▶	13:00~13:45 ベーシックエアロ Hori	13:00~13:45 Enjoyエアロ Kazu	13:00~14:00 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ	13:10~13:55 ZUMBA 伊藤千佳子		定員25名	定員25名
16:00 ▶		14:05~14:50 ZUMBA 宇留鷲純美子	↓NEW↓ 定員25名			14:10~14:55 BODYCOMBAT MURA	14:00~15:00 YOGA Hori
17:00 ▶			14:20~14:50 LESMILLS CORE/山内			↓NEW↓ 定員25名	
18:00 ▶						15:15~15:45 LESMILLS CORE/山内	
19:00 ▶	↓時間変更↓ 定員25名	定員25名	定員25名	定員25名			18:00~19:00 マットサイエンス SANA
20:00 ▶	19:10~19:55 BODYPUMP 三浦智子	19:15~20:00 身体調整ストレッチ 寺田佳信	19:10~19:55 BODYATTACK 週代わり	19:15~20:00 STEP Kazu	定員25名	19:20~20:05 ZUMBA SANA	
21:00 ▶	↓時間変更↓ 定員25名	定員25名	定員25名	定員25名			
22:00 ▶	20:15~21:00 BODYATTACK 三浦智子	20:20~21:05 STEP 古村昌子	20:15~21:00 YOGA 伊藤 千佳子	20:20~21:05 BODYCOMBAT 五十嵐			
		↓NEW↓ 定員25名	定員25名				
		21:25~21:55 LESMILLS CORE/山内	21:20~22:05 ベーシックエアロ 伊藤千佳子	21:25~22:10 BODYPUMP 五十嵐			

感染予防の為、  
以下の内容を実施して頂きます。  
ご協力をお願いいたします。



**体調管理**  
37.5度以上  
発熱した時は  
ご来館自体を  
控えて下さい。



**マスク着用**  
マスクは  
必ず着用を  
お願いします。



**手指衛生**  
手指・器具は  
使用前後に  
消毒を  
お願いします。



**間隔確保**  
社会的距離を  
保ってください。

- ・換気の為レッスンは20分以上の間隔を空けております。
- ・参加者の間隔確保の為人数制限を設けております。
- ・開始20分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。
- ・発熱、咳の症状がみられる方は退室して頂く場合があります。



**館内換気**  
レッスン中は  
ドアを開けて  
換気をしています。



**飛沫回避**  
発声や盛りあげ  
行為は禁止です。



**接触回避**  
ハイタッチなどの  
接触を禁止します。



Instagram



ISPORTS.MORIYA

fitness club  
**ISPORTS**  
守谷店

茨城県守谷市御所ヶ丘  
3-11-1  
TEL: 0297-44-6611

—各種受付時間—  
平日 11:00~22:00  
土曜日 11:00~20:00  
日祝日 11:00~18:00  
※毎週金曜日/ノースタジオ  
ノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。入場は並び順となります。お並びの際はソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。