

アイスポーツ折尾店 スタジオプログラムタイムスケジュール

2018年3月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT
10:35~11:35 呼吸ヨガ RIE		10:40~11:25 太極舞 瀧		10:45~11:30 ZUMBA 麻植		10:45~11:30 ポール コンディショニング/森		10:30~11:15 エアロピクス 狭間		10:45~11:30 ZUMBA AKIHIDE	
☆初めてにおススメ	担当者変更	☆初めてにおススメ		ダンスエクササイズ		☆初めてにおススメ		ダンスエクササイズ		ダンスエクササイズ	
11:45~12:30 HIP HOP AKIHIDE	11:50 サーキット30 弥永	11:35~12:35 ZUMBA YUKKO	11:35 サーキット30 本田	11:45~12:30 ボクシングフィットネス 麻植		11:45~12:30 エアロ中級 岡田	11:45 サーキット30 山野	11:30~12:15 RITMOS 狭間		11:45~12:30 ボクシングフィットネス AKIHIDE	
踊って楽しい!	全身トレーニング	ダンスエクササイズ	全身トレーニング	格闘技エクササイズ		中級者向け	全身トレーニング	ダンスエクササイズ		格闘技エクササイズ	
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE		12:50~13:20 はじめてエアロピクス YUKKO		12:45~13:30 アースヨガ 麻植		12:45~13:30 グループパワー 岡田		12:30~13:15 はじめて ステップエアロ/奥永		12:45~13:45 パワーヨガ 大徳屋	
ダンスエクササイズ		☆初めてにおススメ		☆初めてにおススメ		筋トレプログラム		☆初めてにおススメ			
13:45~14:30 気軽に脳トレ& 楽しくエアロ/山北		13:35~14:35 ヨガ 大徳屋		13:45~14:45 ZUMBA 石丸		13:45~14:45 ヨガフロー 穂吉		13:30~14:15 ボディケア 奥永	時間変更		
☆初めてにおススメ				ダンスエクササイズ		初めて~上級者		☆初めてにおススメ	14:00 サーキット30 ★		14:00 サーキット30 ★
14:40~15:25 ボディケア 奥永									全身トレーニング		全身トレーニング
☆初めてにおススメ											



New **インジョイ☆エアロ**
(月曜/20:15~)
楽しく動いて脂肪燃焼♪ストレス発散♪
初めての方でも大歓迎です!!



グループパワー
(月曜/21:15~&木曜/11:45~)
音楽に合わせて行う筋トレプログラム!
性別・年齢問わずどなたでも参加できます★

●スタジオへのご入場は15分前からとなります。 ●途中入退場はご遠慮お願い致します。

時間変更		担当者変更									
19:15~20:00 ボディコンバット YOSHIO		19:15 サーキット30 園山		19:15~20:00 ステップエアロ 狭間		19:00~20:00 ヨガ CHIKA					
時間、クラス、担当者変更		全身トレーニング		ステップ台使用		初めて~上級者					
20:15~21:00 エンジョイ☆エアロ 奥永		20:15~21:00 ZUMBA YUKKO		20:15~21:00 RITMOS 狭間	20:15 サーキット30 松尾	20:15~21:00 ボディコンバット ★	1日 / ERI 8日 / YOSHIO 15日 / ERI 22日 / YOSHIO 29日 / ERI				
時間、クラス、担当者変更	担当者変更	ダンスエクササイズ		ダンスエクササイズ	全身トレーニング	格闘技エクササイズ					
21:15~22:00 グループパワー AKIRA	21:15 サーキット30 森	21:15~22:00 エアロピクス YUKKO		21:15~22:00 コア・リメイク ERI		21:15~22:00 ロックダンス KENTO					
	全身トレーニング	ダンスエクササイズ		音楽+コアトレヨガ		踊って楽しい!					



fitness club
iSPORTS
折尾店

八幡西区藤原 1-4-18
TEL : 093-695-0880

— 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/毎週金曜日