

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5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 古里		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 エアロビクス 狭間		10:45~11:30 ZUMBA AKIHIDE	
☆初めてにオススメ	内容、担当者変更	☆初めてにオススメ		ダンスエクササイズ	担当者変更	☆初めてにオススメ	担当者変更	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 BOSU 30 中村	11:35~12:35 ZUMBA YUKKO		11:45~12:30 ボクシングフィットネス 麻植	11:45 サーキット30 佐々木	11:45~12:30 エアロ中級 岡田	11:45 サーキット30 本田	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!	↑ お試し月間	ダンスエクササイズ		格闘技プログラム	全身トレーニング	中級者向け	全身トレーニング	ダンスエクササイズ		格闘技プログラム	
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE		12:50~13:20 はじめてエアロビクス 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	10日 グループパワー ↓ ボディコンバット 中村	12:30~13:15 はじめて ステップエアロ/奥永		12:45~13:45 隔週プログラム ★	
ダンスエクササイズ		☆初めてにオススメ		☆初めてにオススメ		筋トレプログラム		☆初めてにオススメ			
13:45~14:30 気軽に脳トレ & 楽しくエアロ/山北		13:35~14:35 ヨガ 山秀		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			14:00 サーキット30 ★
☆初めてにオススメ		初めて~上級者		ダンスエクササイズ		初めて~上級者		☆初めてにオススメ	14:30 サーキット30 前田		
14:40~15:25 ボディケア 奥永									全身トレーニング		
☆初めてにオススメ										6日:ヨガ/山秀 13日:ヨガ/永松 20日:ルネシーダットン /大場 27日:ヨガ/永松	
<div style="text-align: center;"> <p>☆ヨガの効果☆</p> <p>痩せやすい体づくり</p> <p>体幹を鍛え姿勢改善</p> <p>ストレス解消</p> </div>											
19:15~20:00 ボディコンバット 佐々木		19:15~20:00 リセットヨガ 森	内容変更 19:15 隔週プログラム 園山	19:15~20:00 ステップエアロ 狭間		19:00~20:00 ヨガ 山秀		18:15~18:45 エアロ入門/藤井			
格闘技プログラム	時間・内容変更	☆初めてにオススメ		ステップ台使用		初めて~上級者		☆初めてにオススメ		19:00~19:45 エンジョイ★ステップ 藤井	
20:15~21:00 エンジョイ☆エアロ 奥永	20:20 隔週プログラム 森	20:15~21:15 ZUMBA YUKKO	↓	20:15~21:00 RITMOS 狭間	時間変更 20:30 サーキット30 成合	20:15~21:00 ボディコンバット ★	3日:祝日の為休講 10日:佐々木 17日:中村 24日:佐々木 31日:中村	楽しくステップ♪			
楽しくエアロ♪		ダンスエクササイズ		ダンスエクササイズ		格闘技プログラム					
21:15~22:00 グループパワー AKIRA	7日/サーキット30 14日/BOSU 30		1日/サーキット30 8日/BOSU 30 15日/サーキット30 22日/BOSU 30 29日/サーキット30	21:15~22:00 コア・リメイク 中村	全身トレーニング	21:15~22:00 ロックダンス KENTO					
筋トレプログラム	21日/サーキット30 28日/BOSU 30			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