

# アイススポーツ折尾店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2019年1月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	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		クラス変更 10:45~11:30 アースヨガ 麻植		10:45~11:30 ポール コンディショニング/森		休館日	10:30~11:15 エンジョイ☆エアロ 狭間		10:45~11:30 ZUMBA AKIHIDE		
11:45~12:30 HIP-HOP AKIHIDE	11:50 サーキット30 野間	11:40~12:40 JAZZ 彩香	11:50 サーキット30 本田	クラス変更 11:45~12:30 ZUMBA 麻植	11:45 サーキット30 前田	11:45~12:30 エンジョイ☆エアロ 岡田	11:45 サーキット30 ★		11:30~12:15 RITMOS 狭間		11:45~12:30 ボクシングフィットネス AKIHIDE		
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE		12:55~13:40 初めてステップ 山北		クラス変更 12:45~13:30 ボクシングフィットネス 麻植		12:45~13:30 グループパワー 岡田			12:30~13:15 エンジョイ★ステップ 奥永		12:50~13:50 隔週プログラム ★	6日:ヨガ/山秀 13日:ルーシーダットン /大場 20日:ヨガ/山秀 27日:ヨガ/永松	
13:45~14:30 エンジョイ☆エアロ 山北		13:50~14:20 脳トレとちよつと筋力&ストレッチ 山北		NEW クラス、時間変更 13:45~14:30 ボディバランス 石丸		13:45~14:45 ヨガフロー 穠吉			13:30~14:15 ボディケア 奥永		14:05~14:50 ZUMBA GOLD 鶴	14:10 サーキット30 ★	
14:40~15:25 ボディケア 奥永		14:30~15:30 ヨガ 山秀		気持ち良い音楽に合わせてヨガ・ピラティス・ 太極拳の動きを行っていきます。 心を癒しながらも身体のコアな部分を 強化していきます。					★6日&20日限定! レッスン★		※6日&20日のサーキットは お休みです。		
<p>新プログラム続々登場!</p> <h2>2019年は引き締め BODY</h2>													
19:15~20:00 ボディコンバット 中村		19:15~20:00 リセットヨガ 森		19:15~20:00 エンジョイ★ステップ 狭間		19:00~20:00 アナトミック骨盤ヨガ 山秀			骨盤まわりを集中的に アプローチし体幹・柔軟を 向上させていきます。 【ちよつときついで 効果は抜群!】	18:15~18:45 エアロ入門/藤井		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	20:15 サーキット30 園山	20:15~21:00 ZUMBA MAYUKO	20:15 サーキット30 近藤	20:15~21:00 RITMOS 狭間	20:15 サーキット30 津曲	20:15~21:00 ボディコンバット 中村							
21:15~21:45 ボディバーン30/井手		21:15~22:00 チャレンジ☆エアロ MAYUKO		NEW 21:15~22:00 ストレッチヨガ 山秀		10日:i FUNC/成合 17日: BOSU/森 24日:i FUNC/成合 31日: ボディバーン /井手							

※スタジオへの入室はレッスン開始15分前からとなります。 また開始後の途中参加・途中退室は危険な為ご遠慮下さい。

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