



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

2018年7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 ★	11:40~12:40 JAZZ 彩香		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 野間	11:45~12:30 エンジョイ☆エアロ 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	
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE	全身トレーニング	12:55~13:40 ステップ入門 山北		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 初めてステップ 奥永		12:45~13:45 隔週プログラム ★	
13:45~14:30 エンジョイ☆エアロ 山北		13:50~14:20 筋力&癒しのストレッチ / 山北		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 ★	
14:40~15:25 ボディケア 奥永		14:30~15:30 ヨガ 山秀						14:30 サーキット30 ★		1日:ヨガ/永松 8日:ヨガ/永松 15日:ヨガ/山秀 22日:ル-シーダットン /大場 29日:ヨガ/永松	全身トレーニング
<div style="text-align: center;">   </div>											
<div style="text-align: center;"> <p>【JAZZ/ ジャズ】 毎週火曜日 / 11:40 ~ 12:40</p> <p>色んなジャンルの音楽に合わせて自由に表現していきます♪ ダンス未経験者や初心者の方でも楽しめるプログラムです!</p> <p>【チャレンジ☆エアロ】 毎週火曜日 / 21:15 ~ 22:00</p> <p>音楽と動きを楽しみながら沢山動いて心肺機能を高めていきます。 エアロに慣れた方向けのプログラムです★</p> </div>											
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 ヨガ 山秀		18:15~18:45 エアロ入門/藤井			
20:15~21:00 エンジョイ☆エアロ 奥永	20:20 サーキット30 森	20:15~21:00 ZUMBA MAYUKO	20:15 サーキット30 園山	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 中村		19:00~19:45 エンジョイ★ステップ 藤井			
21:15~22:00 グループパワー AKIRA	全身トレーニング	21:15~22:00 チャレンジ☆エアロ MAYUKO		21:15~22:00 コア・リメイク 中村		21:15~22:00 ロックダンス KENTO					



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