

# 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

8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	11:00 サーキット30 佐々木
はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		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
11:45~12:30 HIP HOP AKIHIDE	12:00 サーキット30 中脇	11:35~12:35 ZUMBA YUKKO	11:35 サーキット30 山野 全身トレーニング	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 中田・前田	11:45~12:30 エアロ中級 岡田	11:45 サーキット30 前田・進藤	11:30~12:15 RITMOS 狭間	11:30 サーキット30 篠原 全身トレーニング	11:45~12:30 ボクシングフィットネ ス AKIHIDE	
踊って楽しい!		ダンスエクササイズ		格闘技エクササイズ	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		格闘技エクササイズ	
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE	全身トレーニング	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 ヨガピラティス YAE	
ダンスエクササイズ				はじめてにおすすめ		筋トレエクササイズ		はじめてにおすすめ			
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 種吉		13:30~14:15 ボディケア 奥永		体幹トレ+柔軟	14:10 サーキット30 中脇
はじめてにおすすめ		はじめて~上級者		ダンスエクササイズ		はじめて~上級者		はじめてにおすすめ			全身トレーニング
14:40~15:25 ほぐしヨガ YAE		<div style="background-color: #ff00ff; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>あなたにぴったりの運動を。 プログラムを体験してみよう!</b></p> <p>シェイプアップ、リラクゼーション、ダンスプログラム等 目的、好みに合わせたプログラムを多数ご用意しております。</p> <p>スタジオへのご入場は15分前からお願い致します。</p> </div>									
はじめてにおすすめ											
19:15~20:00 エアロピクス YUKKO											
ダンスエクササイズ											
20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:15 サーキット30 向吉・村上	19:15~20:00 リセットヨガ 森	19:15 サーキット30 田村 全身トレーニング	19:15~20:00 ステップエアロ 狭間		19:15~20:00 ステップエアロ 上田					
ダンスエクササイズ		はじめてにおすすめ		ステップ台使用		ステップ台使用					
21:15~22:00 ステップエアロ 奥永		20:15~21:00 ボディコンバット 佐々木		20:15~21:00 RITMOS 狭間	20:15 サーキット30 佐々木・小野本	20:15~21:00 ZUMBA 上田	20:15 サーキット30				
ステップ台使用		格闘技エクササイズ		ダンスエクササイズ	しっかり動きたい方	ダンスエクササイズ	全身トレーニング				
		21:15~21:45 i-FUNC 村上		21:15~22:00 ヨガフロー YAE		21:15~22:00 ボディコンバット 佐々木					
		自重トレーニング		はじめて~上級者		格闘技エクササイズ					

**お盆営業のご案内**  
**8月14・15休館日**  
**8月13日(日)**  
**全レッスン休講**

〒: 807-0873  
**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