

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

12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	
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	
11:45~12:30 HIP HOP AKIHIDE	12:00 サーキット30 中田	11:35~12:35 ZUMBA YUKKO	11:35 サーキット30 山野	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 ★	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	11:30 サーキット30森	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	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	全身トレーニング	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	14日 グループパワー休講	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		はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		筋トエクササイズ	13:00~13:30 ボディコンバット 佐々木	はじめてにおすすめ		身体をしつかり動かす	
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		14:00 サーキット30 ★	
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 ボディケア 奥永											
はじめてにおすすめ											
19:15~20:00 エアロピクス YUKKO		19:15~20:00 リセットヨガ 森	19:15 サーキット30 小野本	19:15~20:00 ステップエアロ 狭間		19:15~20:00 ZUMBA 坂本	19:15 サーキット30 園山・矢崎				
ダンスエクササイズ		はじめてにおすすめ	全身トレーニング	ステップ台使用		ダンスエクササイズ	全身トレーニング				
20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:15 サーキット30 向吉	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 松尾・福田	20:15~21:00 ボディコンバット 佐々木					
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	5日 小野本 12日 村上 19日 イベント 26日 村上	ダンスエクササイズ	しっかり動きたい方						
21:15~22:00 ステップエアロ 奥永		21:15~21:45 i-FUNC → 自重トレーニング		21:15~22:00 ピラティス 狭間		21:15~22:00 ロックダンス KENTO					
ステップ台使用				姿勢・骨盤矯正		踊って楽しい!					

12月17日~23日はスタジオイベント開催!
裏面をご確認下さい。

●スタジオへのご入場は15分前から●途中入場はご遠慮をお願いします。

〒: 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

年末年始 営業時間と 休館日 12月31日~1月3日
レッスンのご案内 全スタジオ・サーキット 12月29日~1月4日 休講