

# 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10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 本田	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 小田	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		12:55~13:40 初めてステップ 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		12:50~13:50 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 筋トレ&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 権吉		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 ★		7日:ヨガ/山秀 14日:ヨガ/永松 21日:ヨガ/山秀 28日:ヨガ/永松	
<p><b>同じ寒さにさらされても、寒いと感じる人とそうでない人の違いは筋肉量！</b></p> <p>筋肉は収縮していない安静時も、細胞内で「エネルギー」を絶えず消費しています。 すなわち、筋肉は必要な時にいつでも動けるように「アイドリング」(ウォーミングアップ)状態にあるといえます。 筋肉量が多いと、この安静時の代謝量(基礎代謝量)が大きくなるので、体が温まりやすく寒さに強い体になります。 さらに、筋肉量が増えると「震え」で発生する熱量も増え、その筋肉を使って運動をすれば、その強度と継続時間に応じて、多くの熱が生み出されます。</p> <p>筋力UPにオススメなプログラム♪</p> <p>ヨガ全般 / サーキット グループパワー 筋トレ&amp;癒しのストレッチ</p>											
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	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		21:15~22:00 チャレンジ☆エアロ MAYUKO	慣れた方向け	21:15~22:00 コア・リメイク 中村		21:15~22:00 ロックダンス KENTO					

※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