

アイススポーツ佐賀南店 スタジオプログラム 2017年 12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:30~11:15 やさしいエアロ 坂井	10:30~11:15 やさしいSTEP RIE ★	10:30~11:15 DANCE-R初級 RIE	休館日	10:30~11:15 美ユ-ティ-BodyWave® 小部 ★	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	10:45~11:30 週替りレッスン	
11:30~12:15 ダンベルSTEP 久野 ★	11:30~12:15 リフレッシュヨガ TOMOKO	11:30~12:15 オリジナルSTEP RIE ★		11:30~12:15 ZUMBA fitness 小部	隔週 担当者変更 11:45~12:15 i FUNC 2,16日 高橋 9,23日 本多 ★	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬
12:30~13:15 太極舞 久野	12:30~13:15 ZUMBA fitness 稲富	12:30~13:15 リトモス 辻		12:30~13:15 ベーシックヨガ SHOKO	隔週 担当者変更 12:30~13:30 LES MILLS BODYATTACK 2,16日 高橋 9,23日 本多	12:45~13:15 LES MILLS BODYPUMP 横溝 ★	12:45~13:15 LES MILLS BODYPUMP 横溝 ★
13:30~14:30 リラックスヨガ 重松	13:30~14:15 オリジナルエアロ 久野	13:30~14:15 ハタヨガ 重松		13:30~14:15 オリジナルエアロ 濱野	13:45~14:45 ベーシックヨガ SHOKO	13:30~14:15 LES MILLS BODYJAM 横溝	13:30~14:15 LES MILLS BODYJAM 横溝
<div data-bbox="168 710 1433 949" data-label="Text"> <p>あなたにあったプログラム、是非見つけてください♪ シェイプアップ、リラクゼーション、ダンス、ストレス発散等 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。 ⇒初心者向けプログラム ★ ⇒定員制プログラム □ ⇒変更プログラム</p> </div>							
19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 三ヶ島 ★	19:15~20:00 STEPシェイプ 西村 ★	19:15~20:00 ストレッチヨガ 高橋(里)	19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM 横溝	19:00~19:45 リトモス 隈本	<div data-bbox="1960 845 2172 1093" data-label="Text"> <p>★12月スケジュール★ 3日 オリジナルSTEP RIE 10日 ヨガ 高橋(里) 17日 オリジナルSTEP RIE 24日 ヨガ 高橋(里)</p> </div>		
20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 三ヶ島	20:15~21:00 ZUMBA fitness 志岐	20:15~21:15 ZUMBA fitness 小部	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬	20:00~20:45 ピラティス 隈本			
21:15~22:00 リトモス 隈本	21:15~22:15 ピラティス 足立	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬	21:00~21:45 オリジナルエアロ 濱野	<div data-bbox="1523 1276 2195 1516" data-label="Text"> <p>fitness club ISPORTS フィットネスクラブ アイススポーツ 佐賀南店</p> <p>住所：佐賀市本庄町大字袋 260-5 TEL：0952-37-3888</p> <p>— 営業時間 — 平日 10:00~23:00 土日祝 10:00~21:00</p> <p>※休館日/毎週木曜日</p> </div>			
			22:00~22:45 リラックスヨガ RIE				

※定員制のレッスンは開始1時間前よりフロントでチケットを配布致します。プログラム開始10分後の途中参加、途中退場はお断りしております。