


# アイスポーツ佐賀南店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2023年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; margin-bottom: 20px;">休館日</div>  <p>LINE @zcyj6692d</p>			
11:00 ▶	10:45~11:30 ピラティス Mie	10:45~11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO	10:45~11:30 背骨コンディショニング 下川		10:45~11:30 D3 志岐	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	10:45~11:30 ZUMBA 志岐
		定員30名	定員30名				定員30名
12:00 ▶	11:45~12:30 ダンスエアロ RIE	11:45~12:30 BODYPUMP45 根路銘	11:45~12:30 オリジナルSTEP RIE		11:45~12:30 体が硬い人向けヨガ 濱野	11:45~12:45 BODYATTACK 山口	11:45~12:30 BODYPUMP45 根路銘
13:00 ▶	12:45~13:30 ZUMBA CHINATSU	12:45~13:30 ZUMBA 稲富	12:45~13:30 DANCE-R RIE		12:45~13:30 やさしいエアロ 濱野	定員30名 13:00~13:45 パワーSTEP 玲	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 3日,10日,24日横溝/17日井上
14:00 ▶	13:45~14:30 ベーシックヨガ SHIHO	13:45~14:30 美尻トレーニング 下川	13:45~14:45 ハタヨガ 重松		13:45~14:30 背骨コンディショニング 下川	14:00~15:00 ベーシックヨガ CHIHIRO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝
15:00 ▶							15:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI
16:00 ▶							
17:00 ▶							
18:00 ▶							
19:00 ▶	19:15~19:45 LESMILLS CORE 本多	19:00~19:45 BODYPUMP45 根路銘	19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤		19:00~19:45 ベーシックヨガ SHIHO	19:00~20:00 中級エアロ 玲	
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK45 本多	20:00~20:45 ZUMBA 志岐	20:00~20:45 初中級エアロ 玲		20:00~20:45 BODYCOMBAT45 1日,15日,22日横溝/8日,29日井上		
21:00 ▶	21:00~21:45 D3 志岐	21:00~21:45 BODYCOMBAT45 横溝	21:00~21:45 BODYATTACK45 山口		21:00~21:45 BODYJAM45 横溝		
22:00 ▶							

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

fitness club  
**isPORTS**  
佐賀南店

佐賀市本庄町大字袋  
258-1  
TEL:0952-37-3888

—営業時間—  
平日 10:00~22:45  
土日祝 10:00~21:00  
※休館日/毎週木曜日