

アイスポーツ佐賀南店 スタジオプログラム 2018年 8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 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 ZUMBA fitness 5日 稲富/12.19.26日 志岐
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 gold 小部	11:45~12:15 i FUNC 本多	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬
12:30~13:15 ダンスエアロ RIE	12:30~13:15 ZUMBA fitness 稲富	12:30~13:15 リトモス 辻		12:30~13:15 優しいヨガ 田中	12:30~13:30 LES MILLS BODYATTACK 本多	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	13:30~14:00 i FUNC 中島		13:30~14:15 オリジナルエアロ 濱野	13:45~14:30 ZUMBA fitness 金丸	13:30~14:30 LES MILLS BODYJAM 横溝
		14:15~15:00 ハタヨガ 重松			14:45~15:30 ベーシックヨガ SHIHO	★New★ 14:45~15:45 リラクゼーションヨガ MAKI
19:15~19:45 i FUNC 本多	19:00~19:45 STEPシェイプ 西村	19:15~20:00 ストレッチヨガ 高橋		19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM 横溝	19:00~19:45 リトモス 隈本	
20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 本多	20:00~20:45 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	
21:00~21:45 リトモス 隈本	21:00~21:45 ピラティス 足立	↓レッスン時間の変更 21:30~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬		21:00~21:45 オリジナルエアロ 濱野		
22:00~22:45 ピラティス 足立	22:00~22:45 LES MILLS BODYPUMP 横溝			22:00~22:45 ヨガ 森田		
<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 ⇒変更プログラム</p>						
ISPORTS フィットネスクラブ アイスポーツ 佐賀南店						住所: 佐賀市本庄町大字袋 260-5 TEL : 0952-37-3888 ー 営業時間 ー 平日 10:00~23:00 土日祝 10:00~21:00 ※休館日/毎週木曜日

※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。祝日の場合21:00までのレッスンは通常通り行います。