

アイススポーツ佐賀南店 スタジオプログラム 2017年 10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	★New★ 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 HINAKO	11:45~12:15 i FUNC 本多	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	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	13:30~14:15 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	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>あなたにあったプログラム、是非見つけてください♪</p> <p>シェイプアップ、リラクゼーション、ダンスブル、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。</p> <p>🍃 ⇒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	<p style="text-align: center;">★10月スケジュール★</p> <p>1日 ヨガ 高橋(里) 8日 オリジナルSTEP RIE 15日 オリジナルSTEP RIE 22日 ヨガ 高橋(里) 29日 オリジナルSTEP 久野</p>		
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 ヨガ 隈本			
21:15~22:00 リトモス 隈本	21:15~22:15 ピラティス 足立	↓担当者変更 21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬	21:00~21:45 オリジナルエアロ 濱野	<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>			
			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。