

アイスポーツ曾根店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2019年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶	↓チケット配布 10:00より 10:30~11:15 筋膜リリースコンディショニング 森下	10:20~11:20 ヨガ 松本		<h1>休館日</h1>	↓チケット配布 10:00より 10:45~11:45 カラダメンテナンス 岡本		10:30~11:30 エアロ中上級 岡田	
11:00 ▶	↑チケット制 25名限定↑ 11:30~12:30 リラクゼーションヨガ 森下	11:30~12:15 エアロ初級 永谷	10:45~11:30 エアロ中級 三井		↑チケット制 30名限定↑ 11:55~12:40 エアロ初級 上田	11:00~12:00 健康体操 瀬口	11:40~12:25 おなかすっきり骨盤体操 中村	
12:00 ▶	12:45~13:15 エアロ初級/向	12:25~13:10 ZUMBA 千晃	11:40~12:25 ステップ中級 河野		12:50~13:35 ステップ中級 上田	↑時間変更↑ 12:15~13:00 ボディコンディショニング Akihide	12:35~13:20 エアロ初級 池尻	
13:00 ▶	13:25~14:10 ステップ初中級 向	13:20~14:05 エアロワークアウト KAORI	12:35~13:20 ZUMBA 河野		13:45~14:30 エアロ初中級 岡	↑時間変更↑ 13:15~14:00 ZUMBA Akihide	13:30~14:30 ヨガ 森下	
14:00 ▶	14:25~15:10 メガダンス 鍋島	14:15~15:00 ピラティスヨガ KAORI	13:35~14:20 ステップサーキット 永谷		14:45~15:45 ヨガ 岡	↑フェイタルを準備下さい↑ 15:15~16:00 エアロ初中級 池尻		
15:00 ▶	 <p>2019 今年もよろしく お祈ります Happy New Year!</p>							
16:00 ▶								
17:00 ▶								
18:00 ▶	 <p>fitness club isPORTS 曾根店</p> <p>小倉南区東貫1-3-25 TEL: 093-473-3353</p> <p>— 営業時間 — 平日 / 10:00~23:00 土曜 / 10:00~21:00 日祝 / 10:00~19:00 休館日 / 毎週木曜日</p>							
19:00 ▶								
20:00 ▶								
21:00 ▶	19:00~20:00 ヨガ Akiyo	19:00~19:45 エアロ初中級 瀧	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 赤金	19:00~19:45 エアロ中級 岡田	19:15~20:00 ステップ初中級 河野			
22:00 ▶	20:15~21:00 Fight Boxing Akihide	20:00~20:45 ボディコンバット 平川	20:15~21:00 ZUMBA YUKARI	20:00~20:45 グループパワー 岡田				
	21:15~22:00 ZUMBA Akihide	21:00~22:00 肩こり解消ヨガ 白石	21:15~22:00 エアロ初中級 藤井	21:00~22:00 フリースタイルダンス TOM				

閉館時間 平日 23:00 / 土曜 21:00 / 日祝 19:00

※ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前 までとなります。