

アイススポーツ曾根店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶				<h1>休館日</h1>				
11:00 ▶	10:30~11:30 リラクゼーションヨガ 森下	10:20~11:20 ヨガ 松本	10:45~11:30 エアロ中級 三井 ☺		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 (チケット制 30名限定)	10:45~11:45 健康体操 瀬口	10:30~11:30 エアロ中級 岡田 ☺
12:00 ▶	11:45~12:30 エアロ初級 岡	11:30~12:15 エアロ初級 永谷	11:40~12:25 ステップ中級 河野 ☺		11:55~12:40 エアロ初級 上田	12:00~12:45 ボディコンディショニング Akihide	11:40~12:25 おなかつきり骨盤体操 中村	11:40~12:25 おなかつきり骨盤体操 中村
13:00 ▶	12:45~13:15 太極舞30/向	12:25~13:10 ZUMBA 千晃	12:35~13:20 ZUMBA 河野		12:50~13:35 ステップ中級 上田 ☺	13:00~13:45 ZUMBA Akihide	12:35~13:20 エアロ初級 池尻	12:35~13:20 エアロ初級 池尻
14:00 ▶	13:25~14:10 ステップ初級 向	13:20~14:05 エアロワークアウト KAORI ☺	13:35~14:20 ステップサーキット 永谷		13:45~14:30 エアロ初中級 岡 ☺	14:00~15:00 代謝UPヨガ NAOKO	13:30~14:30 ヨガ 森下 ☺	13:30~14:30 ヨガ 森下 ☺
15:00 ▶	14:20~15:05 フラダンス 竹井	14:15~15:00 ピラティスヨガ KAORI	14:35~15:35 キレイになるヨガ 永谷		14:45~15:30 ヨガ 岡			
16:00 ▶	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">  <h2>五月病とスポーツ</h2> </div> <div> <p>五月病は、新生活からくるストレスこそが主要因。 GW 中だからといって、不規則な生活を送ると・・・、 ストレスを軽減させる働きを持つ“セロトニン”というホルモンの分泌が減少します。 ここはひとつ布団から抜け出し、強引に体を動かしましょう！セロトニンが活性化し、心身ともにリラックスできます！</p> </div> </div>							
17:00 ▶	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>セロトニン</p>  </div> </div>							
18:00 ▶							18:15~19:00 エアロ中級 河野 ☺	
19:00 ▶	19:00~20:00 ヨガ Akiyo	18:45~19:15 ピラティス入門/瀧	19:15~20:00 骨盤ヨガ 赤金			19:00~19:45 エアロ中級 岡 ☺	19:15~20:00 ステップ初中級 河野 ☺	 <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>
20:00 ▶	20:15~21:00 Fight Boxing Akihide	20:20~21:00 ステップ初中級 藤井 ☺	20:15~21:00 ZUMBA YUKARI		20:00~20:45 ステップ初級 池尻			
21:00 ▶	21:15~22:00 ZUMBA Akihide	21:10~22:10 肩こり解消ヨガ 白石	21:15~22:00 グループパワー 神田		21:00~22:00 フリースタイルダンス TOM			
22:00 ▶								

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。

※プログラム開始後の途中参加、途中退場はお断りしております。 諸事情により、プログラム及び担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。