

アイスポーツ武雄店 スタジオプログラム タイムスケジュール 2017年8月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
【A studio】	【B studio】	【A studio】	【B studio】	【A studio】	【B studio】		【A studio】	【B studio】	【A studio】	【A studio】
10:30~11:00 ストレッチポール 西村		10:30~11:00 ストレッチ 坂井		10:15~11:05 太極拳 久野			10:10~11:10 フラダンス 北村		10:20~11:05 ステップ RIE	10:45~11:30 ボディバーン 小部
11:15~12:15 エアロ&リラックス 西村	11:15~12:00 太極拳 古賀	11:10~11:55 シェイプアップエアロ 坂井 ★定員14名(チケット) 12:05~12:35 ★かんたんBOSU 坂井	11:10~11:55 機能改善 コンディショニング 村上	11:15~12:15 リラックスヨガ 馬場		休館日	11:20~12:10 オリジナルエアロ 久野	11:20~12:10 ヨガ TOMOKO	11:15~11:45 シェイプホール&パワー腹筋 RIE	11:45~12:35 ZUMBA fitness 小部
12:30~13:30 リフレッシュヨガ 馬場		12:45~13:05 コアコンディショニング SHIHO		12:25~13:05 かんたんエアロ 馬場			12:20~12:50 ステップシェイプ 久野	12:20~12:50 ヒーリングエクササイズ TOMOKO	11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	↓定員14名(チケット) 12:45~13:15 ★ BOSU
13:45~14:15 指ヨガ 馬場		13:15~14:15 経絡ヨガ SHIHO		13:15~14:15 セラピーヨガ SHIHO			13:00~13:50 太極拳 RIE		NEW 12:50~13:20 コアコンディショニング SHIHO	13:25~14:25 ヨガ 週替担当者
14:25~15:25 エナジーフローヨガ TOMOKO		14:25~15:15 ZUMBA fitness 吉丸					14:00~15:00 アロマピラティス 足立		13:30~14:30 経絡ヨガ SHIHO	6日 SHIHO 13日 原口 20日 吉丸 27日 代行予定
<p>-CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE-</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>										
19:10~20:00 機能改善 コンディショニング 村上	↓定員14名 (チケット) ★ BOSU 19:30~20:00	19:10~20:00 ダイエットヨガ YUMI	↓定員12名 (チケット) ★ i FUNC 19:30~20:00	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	19:00~20:00 コンディショニング 西村		19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 山口	19:00~20:00 ヨガ 小部		
20:10~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	20:10~21:10 アロマピラティス 足立	20:10~21:10 LES MILLS BODYATTACK 週替担当者	20:10~21:00 筋膜リリース& ストレッチ YUMI	20:10~21:10 ZUMBA fitness 志岐	20:10~21:10 ゆるヨガ YUMI		20:10~21:10 ZUMBA fitness 小部			
21:20~22:20 ZUMBA fitness 松元		21:20~22:20 パワーヨガ 重松	1日 本多 8日 高橋 15日 休館日 22日 本多 29日 高橋	21:20~22:05 ヨガコアトレ YUMI			21:20~21:50 ストレッチヨガ 小部			

※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。

fitness club
ISPORTS

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日祝日 10:00~19:00

〒843-0021
武雄市武雄町大字永島
18223番2
TEL 0954-26-8181