

アイススポーツ武雄店 スタジオプログラム タイムスケジュール 2018年3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		休館日	10:10~11:10 フラダンス 北村	10:20~11:10 機能改善 コンディショニング 村上	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	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	11:15~11:45 週替りレッスン 久野		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		★定員14名(チケット) 12:05~12:35 ★かんたんBOSU 坂井	↓隔週レッスン	12:25~13:05 かんたんエアロ 馬場	7日 ダンベルステップ 14日 かんたんBOSU 21日 かんたんステップ 28日 バランスボール		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)	
13:45~14:15 指ヨガ 馬場		12:45~13:05 コアコンディショニング SHIHO	↓隔週レッスン	13:15~14:15 セラピーヨガ SHIHO			13:00~13:50 太極拳 RIE		12:50~13:20 コアコンディショニング SHIHO	★ BOSU	
14:25~15:25 エネルギーヨガ TOMOKO		13:15~14:15 ヨガ SHIHO	13:15~14:15 ベリーダンス ルミ				14:00~15:00 アロマピラティス 足立		13:30~14:30 ヨガ SHIHO	13:25~14:25 ヨガ 週替り担当者	
		14:25~15:15 ZUMBA fitness 吉丸	※6日・20日が レッスン日です。							4日 小部 11日 森田 18日 吉丸 25日 SHIHO	
<div data-bbox="302 885 1635 1037" data-label="Complex-Block"> <p>美ユーターBodyWave </p> <p>『BodyWaveバンド』のテンションを利用した曲線動作で 体幹部のインナーマッスルに刺激を与え強化します。 美しい姿勢&ボディラインを目指す画期的なプログラムです。</p> <p>毎週金曜日 19:15~20:00 担当 小部IR</p> </div>											
↓定員14名 (チケット)		19:10~20:00 ヨガサイズ YUMI	↓定員12名 (チケット)	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	19:15~20:00 美ユーターBodyWave 小部			
★ BOSU			★ i FUNC								
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 週替り担当者	20:10~21:00 ポールdeストレッチ YUMI	20:10~21:10 ZUMBA fitness 志岐	20:10~21:10 かんたんヨガ 森田		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	6日 山口 13日 山口 20日 本多 27日 本多	21:20~22:05 リフレッシュストレッチ 森田		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。

営業時間

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

fitness club iSPORTS

〒843-0021
武雄市武雄町大字永島
18223番2

TEL 0954-26-8181