

# 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5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 <b>太極拳</b> 久野			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	<b>休館日</b>	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 シェイプボール&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	2日 かんたんステップ 9日 バランスボール 16日 かんたんBOSU 23日 かんたんステップ 30日 バランスボール		12:20~12:50 ステップシェイブ 久野	12:20~12:50 ヒーリングエクササイズ TOMOKO	11:55~12:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 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 <b>太極拳</b> RIE		12:50~13:20 コアコンディショニング SHIHO	12:45~13:15 ★ BOSU	
14:25~15:25 エナジーフローヨガ TOMOKO		13:15~14:15 ヨガ SHIHO	↓ 時間変更				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 週替担当者	
↓ 定員14名 (チケット)		14:25~15:25 ZUMBA fitness 吉丸	※8日・22日が レッスン日です。							6日 代行予定 13日 RIE 20日 小部 27日 小部	
<p>初めての方もお気軽にご参加下さい♪各レッスン内容は裏面をご覧ください。</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>											
★ BOSU		19:10~20:00 ヨガサイズ YUMI	↓ 定員12名 (チケット)	19:15~20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 下村	19:00~20:00 コンディショニング 西村			★ i FUNC	19:15~20:00 美ユーターBodyWave 小部		
20:10~21:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 下村	20:10~21:10 アロマピラティス 足立	20:10~21:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 本多	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			ZUMBA fitness 小部			
21:20~22:20 ZUMBA fitness 松元		21:20~22:20 パワーヨガ 重松		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  
日曜日 10:00~19:00



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