

# 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 2017年12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 <b>ZUMBA</b> 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 12:45~13:05 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	6日 ダンベルステップ 13日 かんたんBOSU 20日 かんたんステップ 27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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 下村	↓定員14名(チケット) 12:45~13:15 ★ <b>BOSU</b>
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 12:45~13:05 ストレッチ ルミ	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	13:25~14:25 ヨガ 週替り担当者
14:25~15:25 エナジーフローヨガ 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	3日 小部 10日 YUMI 17日 森田 24日 小部 31日 休館日
		14:25~15:15 <b>ZUMBA</b> fitness 吉丸	※5日・19日が レッスン日です。							
<b>スタジオクリスマスイベント開催♪(18日~24日)</b> 📌 ⇒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										
↓定員14名 (チケット) 19:30~20:00 ★ <b>BOSU</b>		19:10~20:00 ダイエットヨガ YUMI	↓定員12名 (チケット) 19:30~20:00 ★ <b>i FUNC</b>	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		19:15~20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 山口	19:00~20:00 ヨガ 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> 週替り担当者	20:10~21:00 筋膜リリース& ストレッチ YUMI	20:10~21:10 <b>ZUMBA</b> fitness 志岐	20:10~21:10 ゆるヨガ YUMI		20:10~21:10 <b>ZUMBA</b> fitness 小部			
21:20~22:20 <b>ZUMBA</b> fitness 松元		21:20~22:20 パワーヨガ 重松	5日 本多 12日 山口 19日 本多 26日 山口	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。

**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鳥  
 18223番2  
 TEL 0954-26-8181