

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10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 池田	10:10~11:10 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	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	
		★ 定員14名(チケット) 12:05~12:35 かんたんBOSU 坂井		12:25~13:05 かんたんエアロ 馬場	3日 かんたんステップ 10日 かんたんBOSU 17日 バランスボール 24日 かんたんステップ 31日 かんたんBOSU		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	
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		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	13:25~14:25 ヨガ 週替担当者	
13:45~14:15 指ヨガ 馬場		13:15~14:15 ヨガ SHIHO					14:00~15:00 アロマピラティス 足立		13:30~14:30 ヨガ SHIHO	7日 小部 14日 迎 21日 小部 28日 吉丸	
14:25~15:25 エナジーフローヨガ TOMOKO		14:25~15:25 ZUMBA fitness 吉丸									
<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>											
↓定員14名 (チケット)			↓定員12名 (チケット)					NEW 19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 井上	19:15~20:00 美ユティ-BodyWave 小部		
★ BOSU 19:30~20:00	19:00~20:00 アロマピラティス 足立	19:10~20:00 ヨガサイズ YUMI	★ 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						
20:10~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	20:10~21:10 ヨガ 森田	20:10~21:10 LES MILLS BODYATTACK 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			20:10~21:10 ZUMBA fitness 小部			
21:20~22:20 ZUMBA fitness 森田		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			

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

※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。