

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 2019年1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 太極舞 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	↓レッスン順変更 10:20~10:50 シェイプホール&パワー-腹筋 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 ファットバーンエアロ 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	↓レッスン順変更 11:00~11:45 ステップ 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		12:25~13:05 かんたんエアロ 馬場	2日 休館日 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 ステップシェイプ 久野	12:20~12:50 ヒーリングエクササイズ TOMOKO	↓週替担当者変更 11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 週替担当者	↓定員14名(チケット) ★ BOSU
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		13:15~14:15 セラピーヨガ SHIHO			13:00~13:50 太極舞 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
14:25~15:25 エナジーフローヨガ TOMOKO		13:15~14:15 ヨガ SHIHO		14:25~15:25 ZUMBA fitness 吉丸			14:00~15:00 アロマピラティス 足立		13:30~14:30 ヨガ SHIHO	6日 小部 13日 代行予定 20日 小部 27日 吉丸
↓定員14名 (チケット)									5日 下村 12日 井上 19日 下村 26日 井上	
★ BOSU	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	↓担当者変更 19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 井上	19:00~20:00 コンディショニング 西村	↓週替担当者変更 19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 週替担当者	定員20名(チケット) 19:30~20:00 ★ 青竹ビクス 小部	☆代行・休講のご案内☆		
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	4日 休講 11日 下村 18日 井上 25日 下村			
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			

2019年もアイススポーツで素敵なジムライフをお過ごし下さい♪
 ⇒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

☆代行・休講のご案内☆

fitness club
ISPORTS

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

※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。