


アイスポーツ行橋店 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				
10:00 ▶				<h1>休館日</h1>							
11:00 ▶	10:45~11:15 エアロ入門/上田	10:45~11:30 太極舞 藤井	10:45~11:30 エアロ初級 鍋島		10:45~11:30 エアロ初級 小林						
12:00 ▶	11:30~12:15 エアロ初級 上田	11:40~12:25 エアロ初級 藤井	11:45~12:45 ヨガ NAOKO		11:40~12:40 奏ヨガ~kanade yoga~ 小林	11:00~12:00 パワーヨガ NAOKO	11:00~12:00 ヨガ RYO-MA				
13:00 ▶	12:30~13:15 BODYPUMP 45 四本	12:35~13:20 BODYBALANCE 45 四本	13:00~13:45 エアロ初級 井上		12:50~13:20 ボディコンディショニング/藤井	12:15~12:45 ヨガ イコング / SATOSHI	12:15~13:00 週替り				
14:00 ▶	↑定員25名 13:30~14:15 ZUMBA KIMIKO	13:30~14:15 BODYCOMBAT 45 四本	14:00~15:00 ステップ & コアトレ 井上		13:30~14:15 ステップ初級 藤井	13:00~13:45 グループパワー SATOSHI	13:15~14:00 週替り				
15:00 ▶	14:30~15:30 ヨガ KIMIKO	14:30~15:30 ZUMBA YUKARI			14:30~15:15 メガダンス 三井	↑定員25名 14:00~14:45 太極舞 向	14:15~15:00 FUNC FIT 武田				
16:00 ▶	 <p>STRENGTH AND SERENITY.</p> <p>BODYBALANCE NEW</p> <p>インスピレーションを感じる音楽が流れる中で行う、ヨガ、太極拳、ピラティスの要素を取り入れたワークアウトです。全身が強化され、クラス終了後には落ち着いた冷静な気持ちになり、幸福感を感じることができます。</p> <p>45分のクラスには、筋持久力の向上を行うストレンクス(ST)と、柔軟性の向上を行うフレキシビリティ(FX)の2種類のクラスがあります。</p>				<p>日曜日は週替りプログラム!</p> <p>7日 12:15~13:00 BODYPUMP45/四本 13:15~14:00 BODYCOMBAT45/四本</p> <p>21日 12:15~13:00 エアロ初級/MAYUKO 13:15~14:00 ZUMBA/MAYUKO</p> <p>14日 12:15~13:00 エアロ初級/三井 13:15~14:00 メガダンス/三井</p> <p>28日 12:15~13:00 エアロ初級/藤井 13:15~14:00 太極舞/藤井</p>						
17:00 ▶				19:00~19:45 HIP HOP しんさく			19:00~20:00 肩こり解消ヨガ 白石	19:00~19:45 エアロ初級 藤井	19:15~20:00 フリースタイルダンス TOM		
18:00 ▶				20:00~21:00 グループパワー SATOSHI			20:15~21:00 FIGHT DO 武田	20:00~20:45 パワーヨガ 原田	20:10~20:55 FIGHT DO 武田		
19:00 ▶	↑定員25名 21:15~22:00 BODYBALANCE 45 谷	21:15~22:00 エアロ初級 瀧	21:00~21:45 エアロ中級 高山	21:05~21:50 ヨガ 原田							
20:00 ▶	1日・22日 ST 15日・29日 FX										
21:00 ▶											
22:00 ▶											

閉館時間 平日 23:00 / 土曜日 21:00 / 日祝日 19:00

※ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前 までとなります。

fitness club
ISPORTS
行橋

行橋市行事2-21-10
TEL: 0930-26-3788

— 営業時間 —
平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日祝日 10:00~19:00
※休館日/毎週木曜日