


アイススポーツ行橋店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年5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	11:00~12:00 パワーヨガ NAOKO	11:00~12:00 ヨガ RYO-MA
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	12:15~12:45 ヨガ イェンガ / SATOSHI	12:15~13:00 週替り
13:00 ▶	12:30~13:15 BODYPUMP 45 四本	12:35~13:20 背骨コンディショニング 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	13:00~13:45 グループパワー SATOSHI	13:15~14:00 週替り
14:00 ▶	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	↑定員25名 14:00~14:45 太極舞 向	
15:00 ▶	14:30~15:30 ヨガ KIMIKO	14:30~15:30 ZUMBA YUKARI		↑定員25名 13:30~14:15 ZUMBA KIMIKO	14:30~15:15 メガダンス 三井	15:00~15:45 ピラティス 向	
16:00 ▶	↑定員25名						

夏まであと少し!



暖かくなり薄着の季節、身体のライン体脂肪の気になる季節になりました。
 体脂肪1kgのカロリーは約7200kcal
 単純に有酸素運動で減らすには...体重50kgの人が8km/hで走ったとして18時間走る必要があります。一気に減らすのは難しいですね。エアロピクスやZUMBAなどスタジオレッスンで楽しく無理なく消費しましょう。さらに、効率よくシェイプアップするには、筋肉量を増やして燃えやすい身体をつくるのが大切です。筋肉が1kg増えると1日50kcal消費カロリーが増えるといわれます。少ないように感じますが、1年だと18250kcal! 体脂肪約2.5kg分になります。
 1人で筋トレするのが苦手な方は、グループパワー、BODYPUMPでメリハリBODYを手に入れましょう!!

日曜日は週替りプログラム!

6日	13日
12:15~12:45 ヨガ イェンガ / 武田	12:15~ ステップ初級/井上
13:00~14:00 FIGHT DO(BOXONLY)/武田	13:15~ エアロ初級/井上
20日	27日
12:15~13:00 エアロ初級/三井	12:15~13:00 BODYCOMBAT45/四本
13:15~14:00 メガダンス/三井	13:15~14:15 BODYPUMP/四本

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