



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3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 エアロ初中級 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 イヨコ / SATOSHI	12:15~13:00 週替り		
13:00 ▶	12:30~13:15 BODY PUMP 四本 ↑定員25名	12:35~13:20 フィットネスベリー/Mari	13:00~13:45 エアロ初中級 井上		12:50~13:20 ボディコンディショニング/藤井 ↓担当者変更	13:00~13:45 グループパワー SATOSHI ↑定員25名	13:15~14:00 週替り		
14:00 ▶	13:30~14:15 ZUMBA KIMIKO	13:30~14:15 ピラティス KIRI	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	14:00~14:45 エアロ初中級 向			
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	15:00~15:45 ピラティス 向			
16:00 ▶	 <h2>水分補給してますか？</h2> <p>人間の身体は60%~70%が水分できており、栄養素の運搬や体温調節、体のミネラルバランスを調整するなど重要な役割を担っています。冬でも呼吸や発汗により思っている以上の水分が奪われています。成人が一日に必要な量はおよそ2000ml~2500mlといわれており、のどの渇きを感じる時は軽い脱水症状ですので注意が必要です。のどが渇く前にこまめに水分補給をすることがとても大切です。運動中の水分補給には、カフェインの含まれるお茶やコーヒーを避け、水や麦茶がお勧めです。激しい運動をするときは、糖分、塩分等を含むスポーツドリンクがお勧めです。適切な水分補給をこころがけて楽しく効果的にトレーニングしましょう！！</p>								
17:00 ▶	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <h3>日曜日は週替りプログラム！</h3> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>4日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/三井 13:15~ メガダンス/三井</p> <p>18日</p> <p>12:15~ ヨガ イヨコ / 武田 13:00~ FIGHT DO/武田</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>11日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/藤井 13:15~ 太極舞/藤井</p> <p>25日</p> <p>12:15~ ステップ初級/井上 13:15~ エアロ初中級/井上</p> </td> </tr> </table> </div>							<p>4日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/三井 13:15~ メガダンス/三井</p> <p>18日</p> <p>12:15~ ヨガ イヨコ / 武田 13:00~ FIGHT DO/武田</p>	<p>11日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/藤井 13:15~ 太極舞/藤井</p> <p>25日</p> <p>12:15~ ステップ初級/井上 13:15~ エアロ初中級/井上</p>
<p>4日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/三井 13:15~ メガダンス/三井</p> <p>18日</p> <p>12:15~ ヨガ イヨコ / 武田 13:00~ FIGHT DO/武田</p>	<p>11日</p> <p>12:15~ エアロ初中級/藤井 13:15~ 太極舞/藤井</p> <p>25日</p> <p>12:15~ ステップ初級/井上 13:15~ エアロ初中級/井上</p>								
19:00 ▶	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				
20:00 ▶	20:00~21:00 グループパワー SATOSHI ↑定員25名 チケット	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				
21:00 ▶	21:15~22:00 ヨガ NAOKO	21:15~22:00 エアロ初中級 瀧	21:00~21:45 エアロ中級 高山		21:05~21:50 ヨガ/原田				
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