

アイスポーツ陣原店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2022年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶	定員35名	定員35名	定員35名	ノースタッフデー (セルフ利用)	定員30名	定員35名	定員35名
11:00 ▶	10:45~11:30 エアロ初中級 奥永	10:45~11:30 ステップ中級 河野	10:45~11:30 ZUMBA 石丸		10:30~11:30 ツボ・経絡ヨガ 中本	10:45~11:30 エアロ中級 中尾	10:45~11:30 エアロ初中級 狭間
12:00 ▶	定員30名	定員35名	定員30名		定員35名	定員35名	定員35名
13:00 ▶	11:45~12:45 ヨガ 中本	11:45~12:45 エアロ中級60 中尾	11:45~12:45 ピラティス 森下		11:45~12:30 エアロ初級 奥永	11:45~12:30 MEGADANZ 中尾	11:45~12:30 RITMOS 狭間
14:00 ▶	定員35名	定員30名	定員35名		定員35名	定員25名	定員30名
	13:00~13:45 RITMOS 岡	13:00~14:00 ヨガ 森下	13:00~13:45 MEGADANZ 田口		12:45~13:30 エアロ中級 奥永	12:45~13:30 ボディバーン 井手/樋口	12:45~13:55 リラクゼーションヨガ 森下
						定員30名	
						13:45~14:45 ヨガ 中本	

※11月より一部レッスンの定員が35名となります。

感染予防の為、以下の内容を実施して頂きます。ご協力をお願いいたします。

- ・換気と消毒の為、レッスンは15分の間隔を空けております。
- ・参加者の間隔確保の為、人数制限を設けております。
- ・チケット制にしております。開始45分前に配布致します。
- ・発熱、咳の症状がみられる方は退室して頂く場合があります。



体調管理
37.5度以上発熱した時はご来館自体を控えて下さい。



マスク着用
マスク着用をお願いします。



手指衛生
手指・器具は使用前後に消毒をお願いします。



間隔確保
社会的距離を保ってください。



館内換気
レッスンの前後に窓を開け、換気をしています。



飛沫回避
発声や盛りあげ行為は禁止です。



接触回避
ハイタッチなどの接触を禁止します。

19:00 ▶	定員25名	定員35名	定員35名	 	定員30名			
	19:00~19:45 ボディバーン AKIHIDE	19:00~19:45 エアロ初級 奥永	19:15~20:00 ステップ中級 中尾		19:00~20:00 やさしいヨガ 春日			
20:00 ▶	定員30名	定員35名	定員35名		定員35名			
	20:00~21:00 カラダに効かせるヨガ AKI	20:00~20:45 ZUMBA 奥永	20:15~21:00 エアロ中級 中尾		20:15~21:00 ステップ中級 奥永			
21:00 ▶		定員30名		定員35名	定員35名			
		21:00~22:00 やさしいピラティス 鶴		21:15~22:00 エアロ初中級 奥永				

fitness club
ISPORTS 陣原店

八幡西区穴生4丁目10-2
TEL:093-642-3388

—セルフタイム時間 (スタッフ不在時間)—

月曜~水曜/金曜 22:00~翌日10:00
木曜日 ノースタッフデー
土曜日 20:00~翌日10:00
日祝日 18:00~翌日10:00