






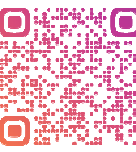


アイスポーツ守谷店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2022年10月～12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25名	定員25名	定員25名		スタジオ休講日			
11:00 ▶	10:30~11:30 美1-ティ-BodyWave ATSUKO 定員40名	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子 定員25名	10:30~11:30 YOGA YOSHIE 定員25名	11:00~11:45 バレトン 上重里絵 定員40名				
12:00 ▶	11:50~12:35 ZUMBA ATSUKO 定員40名	11:50~12:35 やさしいストレッチ 木村文子 定員25名	11:50~12:20 BODYPUMP/五十嵐 定員40名	12:05~12:50 キックボクシングEX bow 定員40名		11:30~12:30 シェイプエアロ 上重里絵 定員25名	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江 定員25名	
13:00 ▶	13:00~13:45 ベーシックエアロ Hori 定員25名	13:00~13:45 Enjoyエアロ Kazu 定員40名	12:40~13:10 BODYCOMBAT/五十嵐 定員25名	13:10~13:55 はじめてエアロ 伊藤千佳子 定員40名		12:50~13:50 YOGA 大野幸江 定員25名	12:35~13:20 STEP 大野幸江 定員25名	
14:00 ▶	14:05~14:35 LESMILLS CORE/山内 定員25名	14:05~14:50 ZUMBA 宇留鷲純美子 定員40名	13:30~14:30 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ 定員25名			14:10~14:55 BODYCOMBAT MURA 定員40名	14:00~15:00 YOGA Hori 定員25名	
15:00 ▶						15:15~15:45 LESMILLS CORE/山内 定員25名		
16:00 ▶	<p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マスク着用 マスクは必ず着用をお願いします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>手指衛生 手指・器具は使用前後に消毒をお願いします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>間隔確保 社会的距離を保ってください。</p> </div> </div> <p>・換気の為レッスンは20分以上の間隔を空けております。 ・参加者の間隔確保の為に人数制限を設けております。 ・開始20分前にスタジオ前にて検温と署名をお願い致します。 ・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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>館内換気 レッスン中はドアを開けて換気をしています。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>飛沫回避 発声や盛りあげ行為は禁止です。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>接触回避 ハイタッチなどの接触を禁止します。</p> </div> </div>							
17:00 ▶			担当は館内掲示板またはホームページにてご確認ください。					
18:00 ▶	定員25名	定員25名	定員40名	定員25名			18:00~19:00 マットサイエンス SANA 定員40名	
19:00 ▶	19:00~19:45 BODYPUMP 三浦智子 定員40名	19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信 定員25名	19:00~19:45 BODYATTACK 週代わり 定員25名	19:00~19:45 STEP Kazu 定員40名			19:20~20:05 ZUMBA SANA 定員25名	
20:00 ▶	20:05~20:50 BODYATTACK 三浦智子 定員25名	20:05~20:50 STEP 古村昌子 定員25名	20:05~20:50 YOGA 伊藤 千佳子 定員40名	20:05~20:50 BODYCOMBAT 五十嵐 定員25名				
21:00 ▶		21:10~21:40 LESMILLS CORE/山内 定員25名	21:10~21:55 ZUMBA 伊藤千佳子 定員25名	21:10~21:55 BODYAPUMP 五十嵐 定員25名				
22:00 ▶								



ISPORTS_MORIYA

fitness club
ISPORTS
守谷店

茨城県守谷市御所ヶ丘
3-11-1
TEL: 0297-44-6611

—各種受付時間—
平日・土曜 10:00~15:00
17:00~21:00
日曜・祝日 10:00~19:00
※毎週金曜日/ノースタジオ
ノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。入場は並び順となります。お並びの際はソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。