










アイススポーツ佐賀南店 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	<h1>休館日</h1>	定員40名	定員35名	チケット 時間変更 / 定員40名							
11:00 ▶	10:45~11:30 ピラティス Mie 時間変更 / 定員40名	10:45~11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO 時間変更 / 定員30名	10:45~11:30 背骨コンディショニング 下川 時間変更 / 定員30名		10:45~11:30 ZUMBA 志岐 時間変更 / 定員35名	10:45~11:30 パワーヨガ 重松 時間変更 / 定員40名	10:45~11:30 ZUMBA 志岐 時間変更 / 定員30名							
12:00 ▶	11:45~12:30 ボクシング KANAKO 時間変更 / 定員40名	11:45~12:30 BODYPUMP45 根路銘 時間変更 / 定員40名	11:45~12:30 オリジナルSTEP RIE 時間変更 / 定員40名		11:45~12:30 体が硬い人向けヨガ 濱野 時間変更 / 定員40名	11:45~12:45 BODYATTACK 山口 時間変更 / 定員30名	11:45~12:30 BODYPUMP45 根路銘 時間変更 / 定員40名							
13:00 ▶	12:45~13:30 ダンスエアロ RIE 時間変更 / 定員35名	12:45~13:30 ZUMBA 稲富 時間変更 / 定員35名	12:45~13:30 サルセーション KANAKO 時間変更 / 定員35名		12:45~13:30 やさしいエアロ 濱野 時間変更 / 定員35名	13:00~13:45 パワーSTEP 玲 時間変更 / 定員35名	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 横溝 定員40名							
14:00 ▶	13:45~14:30 ベーシックヨガ SHIHO	13:45~14:30 美尻トレーニング 下川	13:45~14:45 ハタヨガ 重松		13:50~14:35 背骨コンディショニング 下川	14:00~15:00 ベーシックヨガ SHIHO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝 時間変更 / 定員35名							
15:00 ▶							15:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI							
16:00 ▶	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <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;"> <div style="text-align: center;">  <p>体調管理 37.5度以上発熱した時はこまめ館自体を控えて下さい。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マスク着用 マスクは極力、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>・換気と消毒の為、レッスンは15分以上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。 ・一部チケット制にしております。開始60分前にフロントで配布致します。 ・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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>館内換気 レッスンの前後に窓を開け、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> </div>													
17:00 ▶														
18:00 ▶														
19:00 ▶	19:00~19:45 背骨コンディショニング 下川 時間変更 / 定員40名	19:00~19:45 BODYPUMP45 根路銘 時間変更 / 定員40名	19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤 時間変更 / 定員40名	 LINE 株式会社LINE @zcyj6692d	19:00~19:45 ピラティス 山中 時間変更 / 定員40名	19:00~19:45 中級エアロ 玲 時間変更 / 定員40名	 fitness club iSPORTS 佐賀南店 佐賀市本庄町大字袋 258-1 TEL:0952-37-3888 —営業時間— 平日 10:00~22:45 土日祝 10:00~21:00 ※休館日/毎週木曜日							
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK45 本多 時間変更 / 定員40名	20:00~20:45 ZUMBA 志岐 時間変更 / 定員40名	20:00~20:45 初中級エアロ 玲 時間変更 / 定員40名		20:00~20:45 BODYCOMBAT45 4日横溝/11日.25日井上/18日木寺 時間変更 / 定員40名	21:00~21:45 BODYJAM45 横溝								
21:00 ▶	21:00~21:45 D3 志岐	21:00~21:45 BODYCOMBAT45 横溝	21:00~21:45 BODYATTACK45 山口											
22:00 ▶														

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。チケット制レッスンは開始60分前よりフロントにて配布いたします。