




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				ノーススタッフデー (セルフ利用)			
11:00 ▶	NEW 10:45~11:45 ヨガ60 白水	10:30~11:30 ヨガ60 森下	10:30~11:30 ヨガ60 山秀		NEW 10:45~11:30 初級エアロ/MEGADANZ 村谷	10:30~11:30 ヨガ60 岡本	10:30~11:15 美ボディコンディショニング 岡本
12:00 ▶	NEW 12:00~12:45 BODYCOMBAT 本田	11:45~12:30 ZUMBA YUKARI	11:45~12:30 ダンスフィットネス 深瀬		11:45~12:30 ピラティス 森下	11:45~12:30 中級エアロ 河野	11:50~12:35 中級エアロ 奥永
13:00 ▶	NEW 13:00~13:45 ピラティス 山秀	12:45~13:30 初中級STEP 河野 <small>※定員30名</small>	12:45~13:30 初中級エアロ 中尾		12:45~13:30 中級エアロ 中尾	NEW ※定員30名 12:45~13:30 BODYPUMP 井手	NEW 13:00~13:45 RITMOS 山崎
14:00 ▶		13:45~14:30 BODYPUMP 河野	13:45~14:30 初中級STEP 中尾		13:45~14:30 HIP-HOP 家迫	NEW 13:45~14:30 BODYCOMBAT 本田	
15:00 ▶	隔週レッスン案内						
16:00 ▶	【月曜日：井手IR】 4月1日・15日：UBOUND 4月8日・22日：BODYPUMP		【金曜日：村谷IR】 4月5日・12日：初級エアロ 4月19日・26日：MEGADANZ		【金曜日：井手IR】 4月5日・19日：BODYPUMP 4月12日・26日：UBOUND		
17:00 ▶	  @ISPORTS.HIAGARIO7						
18:00 ▶							
19:00 ▶							
20:00 ▶							
19:00 ▶	NEW ※定員有り 19:00~19:45 UBOUND/BODYPUMP 井手	19:00~19:45 BODYCOMBAT 平川/本田	19:00~19:45 RITMOS 狭間		19:00~19:45 ZUMBA MAYUKO	 代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。 FITNESS CLUB Strong, Smart, Beautiful. madamegen and co. inc.	
20:00 ▶	20:05~20:50 ZUMBA KAORI	20:00~21:00 中級エアロ 中尾	20:00~20:45 ヨガ 岡本	20:00~20:45 BODYCOMBAT MAYU			
21:00 ▶		21:15~22:00 MEGADANZ45 MAYU	21:00~22:00 BODY COMBAT60 藤瀬	NEW ※定員有り 21:00~21:45 BODYPUMP/UBOUND 井手			
22:00 ▶							



代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。

FITNESS CLUB
Strong, Smart, Beautiful.
madamegen and co. inc.

fitness club
ISPORTS
日明店

小倉北区日明3丁目7-7
TEL: 093-562-3377

スタッフアワー
平日土曜 10:00~15:00
17:00~21:00
日祝日 10:00~19:00

—セルフ利用時間—
月曜~日曜(ジムエリアのみ)
24時間営業・年中無休
※木曜日/ノースタッフデー