

	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 ▶	10:45~11:30 エアロ初中級 奥永 ↑チケット配布 10:00	10:45~11:30 ステップ中級 河野 ↑チケット配布 10:00	10:45~11:30 ZUMBA 石丸 ↑チケット配布 10:00		10:30~11:30 ヨガ 倉田 ↑チケット配布 10:00	10:45~11:30 エアロ中級 中尾 ↑チケット配布 10:00	10:45~11:30 エアロ初中級 狭間 ↑チケット配布 10:00
12:00 ▶	定員30名 11:45~12:45 やさしいピラティス 鶴 ↑チケット配布 11:00	11:45~12:45 エアロ中級60 中尾 ↑チケット配布 11:00	定員30名 11:50~12:50 ピラティス 森下 ↑チケット配布 11:05		11:45~12:30 エアロ初級 奥永 ↑チケット配布 11:00	11:45~12:30 MEGADANZ 中尾 ↑チケット配布 11:00	11:45~12:30 RITMOS 狭間 ↑チケット配布 11:00
13:00 ▶	13:15~14:00 ZUMBA 河野 ↑チケット配布 12:30	13:00~14:00 ヨガ 白水 ↑チケット配布 12:15	13:05~13:50 MEGADANZ 田口 ↑チケット配布 12:20		12:45~13:30 エアロ中級 奥永 ↑チケット配布 12:00	定員20名 12:45~13:30 ボディバーン 石橋 ↑チケット配布 12:00	12:45~13:45 リラクゼーションヨガ 森下 ↑チケット配布 12:00
14:00 ▶					初心者おすすめ! 筋トレクラス	13:45~14:45 ヨガ 白水 ↑チケット配布 13:00	
19:00 ▶	定員20名 19:00~19:45 ボディバーン AKIHIDE ↑チケット配布 18:15	19:00~19:45 エアロ初級 奥永 ↑チケット配布 18:15	19:15~20:00 ステップ中級 中尾 ↑チケット配布 18:30		NEW 19:00~20:00 ヨガ YUKA IR ↑チケット配布 18:15	担当者変更 19:00~20:00 ヨガ YUKA IR ↑チケット配布 18:15	
20:00 ▶	20:00~21:00 カラダに効かせるヨガ AKI ↑チケット配布 19:15	20:00~20:45 ZUMBA 奥永 ↑チケット配布 19:15	20:15~21:00 エアロ中級 中尾 ↑チケット配布 19:30		20:15~21:00 ステップ中級 奥永 ↑チケット配布 19:30	20:15~21:00 ステップ中級 奥永 ↑チケット配布 19:30	
21:00 ▶					21:15~22:00 エアロ初中級 奥永 ↑チケット配布 20:30	21:15~22:00 エアロ初中級 奥永 ↑チケット配布 20:30	



fitness club  
**ISPORTS** 陣原店  
 八幡西区穴生4丁目10-2  
 TEL: 093-642-3388  
 —スタッフ滞在時間—  
 平日・土曜日 10:00~15:00  
 17:00~21:00  
 ※15:00~17:00はノーススタッフとなります  
 日曜日・祝日 10:00~19:00  
 ※木曜日はノーススタッフデーとなります