

| | 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