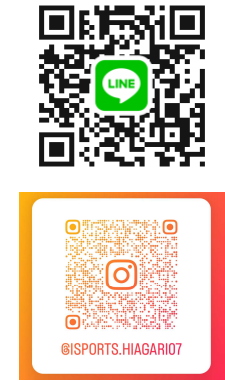
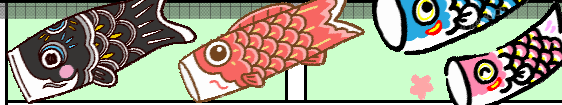


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				ノースタッフデー (セルフ利用)			
11:00 ▶	10:45~11:45 ヨガ60 白水	10:30~11:30 ヨガ60 森下	10:30~11:30 ヨガ60 山秀		10:45~11:30 初級エアロ/MEGADANZ YUKA	10:30~11:30 ヨガ60 岡本	10:30~11:15 美ボディコンディショニング 岡本
12:00 ▶	12:00~12:45 BODYCOMBAT 本田	11:45~12:30 ZUMBA YUKARI	11:45~12:30 ダンスフィットネス 深瀬		11:45~12:30 ピラティス 森下	11:45~12:30 中級エアロ 河野	時間変更 12:00~12:45 中級エアロ 奥永
13:00 ▶	NEW 13:15~14:15 ピラティス60 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	12:45~13:30 BODYPUMP 井手 <small>※定員30名</small>	13:15~14:00 RITMOS 山崎
14:00 ▶	NEW 14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA	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	13:45~14:30 BODYCOMBAT 本田	
15:00 ▶							

隔週レッスン案内

<p>【月曜日：井手IR】</p> <p>5月20日：UBOUND</p> <p>5月13日・27日：BODYPUMP</p>	<p>【金曜日：YUKAIR】</p> <p>5月3日・10日：初級エアロ</p> <p>5月17日・24日・31日：MEGADANZ</p>	<p>【金曜日：井手IR】</p> <p>5月17日・31日：BODYPUMP</p> <p>5月10日・24日：UBOUND</p>
--	--	--

19:00 ▶	※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	
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		21:00~21:45 BODYPUMP/UBOUND 井手 <small>※定員有り</small>	
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.
make me gym and workout

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

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。