





アイススポーツ守谷店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2024年5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30名				<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">スタジオ休講日</h2> <p>代行のお知らせは 館内掲示板 ホームページ 公式ラインアプリ でご確認ください</p>       <p>ISPORTS MORIYA</p>		
11:00 ▶	10:30~11:30 美ユティBodyWave ATSUKO	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子	10:30~11:30 機能改善YOGA YOSHIE	11:00~11:45 ハレトン 上重里絵		10:30~11:15 ハレトン 上重里絵	
12:00 ▶	11:45~12:30 ZUMBA ATSUKO	定員25名 11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子	定員30名 11:45~12:30 BODYPUMP 45 五十嵐	12:00~12:45 タヒチアンエクササイズ Yuki		11:30~12:30 シェイプエアロ 上重里絵	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江 定員30名
13:00 ▶	12:45~13:45 ベーシックエアロ 60 Hori	12:45~13:30 ZUMBA 宇留鷲純美子	12:45~13:15 BODYCOMBAT 30/五十嵐	13:00~13:45 エアロ入門初級 SANA		12:45~13:45 YOGA 大野幸江	12:30~13:15 STEP~初級 大野幸江
14:00 ▶		13:45~14:30 Enjoyエアロ Kazu 定員30名	13:30~14:30 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ	14:00~14:30 LESMILLS DANCE /SANA		14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA	13:30~14:30 YOGA Hori 定員30名
15:00 ▶		14:45~15:15 STEP入門 /Kazu				定員25名 15:15~15:45 LESMILLS CORE /山内	14:45~15:45 BODYPUMP 60 五十嵐
16:00 ▶							16:00~16:45 BODYBALANCE 45 五十嵐
17:00 ▶							
18:00 ▶							18:00~19:00 マットサイエンス SANA
19:00 ▶	定員30名 19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子	定員25名 19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信	19:00~19:45 BODYATTACK 山内	19:00~19:45 かんたんエアロ Kazu			19:15~20:00 ZUMBA SANA
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	定員30名 20:00~20:45 STEP~中級 古村昌子	20:00~20:45 YOGA SANA	20:00~20:45 BODYCOMBAT 45 五十嵐			
21:00 ▶	21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	定員25名 21:00~21:45 LESMILLS CORE 山内	21:00~21:45 LESMILLS DANCE 45 SANA	21:00~21:45 BODYBALANCE 45 五十嵐			
22:00 ▶							

・レッスンの途中入場は危険の為ご遠慮ください。
・参加人数把握の為ご署名のご協力をお願いします。

・都合により急なレッスンの変更、または休講となる場合がございます。
・入場は並んでいる方から順番にご案内いたします。

fitness club
isPORTS
守谷店
茨城県守谷市御所ヶ丘
3-11-1
TEL: 0297-44-6611

—受付時間—
平日・土曜日 10:00~15:00
17:00~21:00
日祝日 10:00~19:00
※毎週金曜日ノースタッフデー