アイスポーツ曽根店　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
定員28名 10：30～11：30 リラクゼーションヨガ 永谷	定員22名 10：30～11：15 ステップ初級 鍋島	10：30～11：15 エアロ初級 YUKA	セルフ利用 ノースタッフ	定員32名 10：30～11：30 カラダメンテナンス 岡本	10：30～11：30 健康体操 瀬口	10：30～11：30 やさしいピラティス YUKO
11：45～12：30 サルセーション 松田	11：30～12：15 ZUMBA MAHO	11：30～12：15 MEGADANZ YUKA		定員28名 11：45～12：30 美BODY　easy 岡本	11：45～12：30 ZUMBA AKIHIDE	11：45～12：30 はじめてエアロ&コンディショニング 中村
12：45～13：30 HIP-HOP yu-na	12：30～13：30 ヨガ 岡本	12：30～13：15 コアコンディショニング 八木		12：45～13：30 三井 3日・10日・17日/エアロ初級 24日・31日/MEGADANZ	12：45～13：30 HIP-HOP AKIHIDE	12：45～13：30 HIP-HOP 家迫
					13：50～14：35 エアロ初中級 中尾	
19：15～20：15 ヨガ 家迫	19：00～19：45 ピラティス YUKO	19：15～20：00 HIP-HOP 家迫		19：15～20：00 エアロ初中級 河野		
20：30～21：15 コアHIIT 八木	20：00～20：45 ZUMBA AKIHIDE	定員22名 20：15～21：00 BODYPUMP45 澤田		定員22名 20：15～21：15 BODYPUMP60 河野		
	21：00～21：45 BODYCOMBAT45 AKIHIDE	21：15～22：00 BODYCOMBAT45 澤田				

【コアコンディショニング】

ねじれや歪みを整えコアの筋力を
引き締め安定させていくプログラム。
初心者の方でも参加しやすいクラスです。

Instagram　ISPORTS_OFFICIAL

LINE　公式LINE

FITNESS CLUB
Strong.Smart.Beautiful.
fitness club iSPORTS 曽根店

小倉南区東貫1-3-25
TEL：093-473-3353

―スタッフアワー ―

平日　10：00～21：00
土曜日　10：00～21：00
日祝日　10：00～19：00
ジム24時間営業　※木曜日はノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。チケット制レッスンは開始15分前よりフロントにて配布いたします。