

# アイスポーツ佐賀南店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2024年8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
10:00 ▶				<h1>休館日</h1>						
11:00 ▶	10:30~11:15 ZUMBA CHINATSU	10:30~11:15 リフレッシュヨガ TOMOKO	10:30~11:15 背骨コンディショニング 下川		10:30~11:15 D3 志岐	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	10:45~11:30 ZUMBA 志岐			
12:00 ▶	<b>NEW</b> 11:30~12:15 ベーシックヨガ SHIHO	定員30名	定員30名		11:30~12:15 体が硬い人向けヨガ 濱野	定員30名	定員30名			
13:00 ▶	12:30~13:15 ダンスエアロ RIE	11:30~12:15 BODYPUMP45 根路銘	11:30~12:30 オリジナルSTEP RIE		12:30~13:15 やさしいエアロ 濱野	11:45~12:15 BODYPUMP30 北	11:45~12:30 BODYPUMP45 根路銘			
14:00 ▶	<b>NEW</b> 13:30~14:15 初級STEP RIE	12:30~13:15 メガダンス 稲富	12:45~13:30 ボクシング KANAKO		13:30~14:15 背骨コンディショニング 下川	12:30~13:30 ボクシング60 玲	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 横溝			
15:00 ▶	14:30~15:15 ピラティス Rin Rin	13:30~14:15 ユニバーサルヨガアース 稲富	13:45~14:45 ハタヨガ 重松		14:30~15:15 ZUMBA 岡田	13:45~14:45 ベーシックヨガ CHIHIRO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝			
16:00 ▶	<div data-bbox="280 790 1512 1045" data-label="Complex-Block"> <p>※水分・休憩をこまめに取りましょう。 あなたにあったプログラム、是非見つけてください♪</p> <p> ⇒初心者向けプログラム</p> <p> ⇒プログラム・IR変更</p> <p> ⇒時間変更プログラム</p> </div>						定員30名	15:00~15:45 オリジナルSTEP RIE	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI	
17:00 ▶	<div data-bbox="1041 1141 1310 1300" data-label="Complex-Block"> <p>LINE @zcyj6692d</p>  </div>						16:00~17:00 オリジナルエアロ中級 玲			
18:00 ▶							17:15~18:00 メガダンス Rin Rin			
19:00 ▶							19:00~19:30 LESMILLS CORE 本多	19:00~19:45 BODYPUMP45 根路銘	19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤	<b>NEW</b> 19:00~19:45 ベーシックヨガ SHIHO
20:00 ▶							19:45~20:45 BODYATTACK60 本多	20:00~20:45 ZUMBA 志岐	20:00~20:45 オリジナルエアロ初中級 玲	20:00~20:45 BODYCOMBAT45 横溝
21:00 ▶	21:00~21:45 D3 志岐	21:00~21:45 BODYCOMBAT45 横溝	21:00~21:45 ボクシング45 玲	21:00~21:45 BODYJAM45 横溝						
22:00 ▶										

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

fitness club  
**ISPORTS**  
佐賀南店

佐賀市本庄町大字袋  
258-1  
TEL:0952-37-3888

—営業時間—  
平日 10:00~22:45  
土日祝 10:00~21:00  
※休館日/毎週木曜日