

アイスポーツ守谷店 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>スタジオ休講日</h1>				
11:00 ▶	10:30~11:30 美ユティBodyWave ATSUKO 定員30名	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 バレトン 上重里絵	10:30~11:15 バレトン 上重里絵		
12:00 ▶	11:45~12:45 ZUMBA 60 ATSUKO	11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子 定員25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 ▶	13:00~14:00 ベーシックエアロ 60 Hori	12:45~13:30 ZUMBA 宇留鷺純美子	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 ▶	14:15~15:15 YOGA 伊藤千佳子	13:45~14:30 Enjoyエアロ Kazu	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	
15:00 ▶		14:45~15:15 STEP入門 /Kazu 定員30名				15:15~15:45 LESMILLS CORE /山内 定員25名	14:45~15:45 BODYPUMP 60 五十嵐	
16:00 ▶	<h2>《アイスポーツ守谷店 今月のニュース》</h2> <p>今月は《おススメプログラム》をお休みして夏季特別営業の日程のお知らせです。</p> <p>12日(月) = 祝日営業 夜のプログラムのみ休講</p> <p>13日(火) ~ 15日(木) = 夏季特別営業(ノースタッフデー) スタジオ休講 ジム利用のみOK</p> <p>16日(金) = ノースタッフデー スタジオ休講日 ジム利用のみOK</p> <p>17日(土) = 通常営業スタート プログラム通り</p>				<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>fitness club iSPORTS Instagram iSPORTS_HORIYA</p>			
17:00 ▶								16:00~16:45 BODYBALANCE 45 五十嵐
18:00 ▶							18:00~19:00 マットサイエンス SANA	
19:00 ▶	19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子 定員30名	19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信 定員25名	19:00~19:45 BODYATTACK 45 山内			19:00~19:45 かんたんエアロ Kazu	19:15~20:00 ZUMBA SANA	 <p>茨城県守谷市御所ヶ丘 3-11-1 TEL: 0297-44-6611</p> <p>—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</p>
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	20:00~20:45 STEP~中級 古村昌子 定員30名	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	21:00~21:45 LESMILLS CORE 山内 定員25名	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。