


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10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶				休館日				
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 ▶	11:30~12:15 ベーシックヨガ SHIHO	11:30~12:15 週替わりレッスン	11:30~12:30 オリジナルSTEP RIE		11:30~12:15 体が硬い人向けヨガ 濱野	11:45~12:15 BODYPUMP30 北	11:30~12:15 週替わりレッスン	
13:00 ▶	12:30~13:15 ダンスエアロ RIE	12:30~13:15 メガダンス 稲富	12:45~13:30 ボクシング KANAKO		12:30~13:15 やさしいエアロ 濱野	12:30~13:30 ボクシング60 玲	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 横溝	
14:00 ▶	13:30~14:15 初級STEP RIE	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		13:30~14:15 背骨コンディショニング 下川	13:45~14:45 ベーシックヨガ CHIHIRO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝	
15:00 ▶		※フロント・HPにて掲載 致しますので確認の程、 宜しくお願い致します。			14:30~15:15 ZUMBA 岡田	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	
16:00 ▶	※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♪  ⇒ 初心者向けプログラム  ⇒ 週替わりレッスン フロント・HPにて確認をお願い致します。					16:00~17:00 オリジナルエアロ中級 玲		
17:00 ▶							17:15~18:00 メガダンス Rin Rin	
18:00 ▶								
19:00 ▶					19:00~19:30 LES MILLS CORE 本多	19:00~19:45 BODYPUMP45 北	19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤	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	21:00~21:45 BODYJAM45 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					
22:00 ▶								


 公式LINE
 @zcyj6692d



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

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。