

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 ▶ 定員30名			第1・第3 マットサイエンス 第2・第4 YOGA	<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>fitness club ISPORTS Instagram ISPORTS_HORIYA</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	10:45~11:45 マットサイエンス/YOGA Kazu/宇留篤		10:30~11:15 ハレトン 上重里絵	
12:00 ▶ 11:45~12:45 ZUMBA 60 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
13:00 ▶ 13:00~14:00 ベーシックエアロ 60 Hori	12:45~13:30 ZUMBA 宇留篤純美子	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	定員30名 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
16:00 ▶ 	定員30名 14:45~15:15 STEP入門 /Kazu		★オアシス★		15:15~15:45 BODYATTACK30 /山内	定員30名 14:45~15:45 BODYPUMP 60 五十嵐
17:00 ▶ ENERGY	<p>《今月のおすすめプログラム》</p> <p>今月のおすすめプログラムはBODYATTACK！ BODYATTACKはスクワットや腕立てにジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです！ 初めは無理をせず徐々に負荷を増やして心拍数をアップ！ また、皆様のご要望にお答えして毎週土曜日 15:15~15:45 BODYATTACK30へ期間限定で変更します！ 30分のBODYATTACKなので初めての方にもオススメです！ 楽しく動いて心肺機能アップ&シェイプアップ！！</p>				18:00 ▶ 18:00~19:00 マットサイエンス SANA	16:00~16:45 BODYBALANCE 45 五十嵐
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 45 山内	19:00~19:45 かんたんエアロ Kazu		19:15~20:00 ZUMBA SANA	<p>fitness club ISPORTS 守谷店</p> <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	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 COZY NEW			
21:00 ▶ 21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	定員25名 21:00~21:45 LESMILLS CORE 45 山内	21:00~21:45 LESMILLS DANCE 45 SANA	21:00~21:45 BODYPUMP 45 COZY NEW			
22:00 ▶						

・レッスンの途中入場は危険の為ご遠慮ください。
・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。
・参加人数把握の為ご署名のご協力をお願いします。
・入場は並んでいる方から順番にご案内いたします。