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9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 10：30～11：30 美ュ-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		スタジオ休講日	10：30～11：15 バレトン 上重里絵	
11:00		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	11：00～11：45 バレトン 上重里絵		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
12:00	11：45～12：45 ZUMBA　60 ATSUKO		12：45～13：15 BODYCOMBAT 30/五十嵐	12：00～12：45 タヒチアンエクササイズ Yuki		12：45～13：45 YOGA 大野幸江	定員30名 12：30～13：15 STEP～初級 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 宇留鷲純美子		13：00～13：45 エアロ入門初級 SANA		14：00～15：00 BODYCOMBAT　60 MURA	13：30～14：30 YOGA Hori
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		定員25名 15：15～15：45 LESMILLS CORE /山内	定員30名 14：45～15：45 BODYPUMP　60 五十嵐
15:00		定員30名 14：45～15：15 STEP入門 /Kazu					
16:00	《今月のおすすめプログラム》 今月のオススメは9月の新曲リリースでNo.100を迎えるBODYCOMBAT！ キックボクシング・空手・ムエタイなどあらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散間違いなしのプログラム！ 30分・45分・60分のクラスがあり自分の体力に合わせた参加が可能！このNo.100という記念にTRYしてみませんか？ 今月は少し早めのスペシャルイベントもあります！お楽しみに！ イベントの詳しい日程は館内のPOPをご確認ください！						16：00～16：45 BODYBALANCE　45 五十嵐
17:00							
18:00						18：00～19：00 マットサイエンス SANA	
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 山内	19：00～19：45 かんたんエアロ Kazu		19：15～20：00 ZUMBA SANA	
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 五十嵐			
21:00	21：00～21：45 BODYCOMBAT　45 菊地	定員25名 21：00～21：45 LESMILLS CORE 山内	21：00～21：45 LESMILLS DANCE　45 SANA	21：00～21：45 BODYBALANCE　45 五十嵐			
22:00							

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

fitness club iSPORTS 守谷店
茨城県守谷市御所ヶ丘
3-11-1
TEL：0297-44-6611

―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

・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。