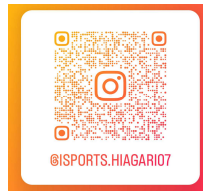

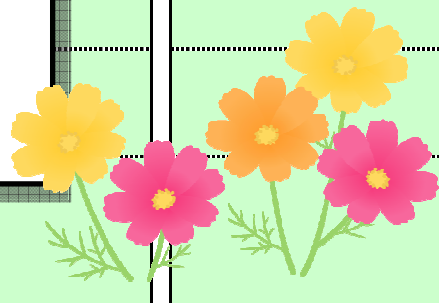


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				ノースタッフデー (セルフ利用)			
11:00 ▶	10:45~11:45 ヨガ60 白水	10:30~11:30 ヨガ60 森下	10:30~11:30 ヨガ60 山秀		10:45~11:30 初級エアロ YUKA	10:30~11:30 ヨガ60 岡本	10:30~11:15 美ボディコンディショニング 岡本
12:00 ▶	12:00~12:45 BODYCOMBAT 本田	11:45~12:30 ZUMBA YUKARI	11:45~12:30 ダンスフィットネス 深瀬		11:45~12:30 ピラティス 森下	11:45~12:30 中級エアロ 河野	12:00~12:45 中級エアロ 奥永
13:00 ▶	13:15~14:15 ピラティス60 山秀	12:45~13:30 初中級STEP 河野 <small>※定員30名</small>	12:45~13:30 初中級エアロ 中尾		12:45~13:30 中級エアロ 中尾	12:45~13:30 BODYPUMP 井手 <small>※定員30名</small>	13:15~14:00 RITMOS 山崎
14:00 ▶	14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA	13:45~14:30 BODYPUMP 河野	13:45~14:30 初中級STEP 中尾		13:45~14:30 HIP-HOP 家迫	13:45~14:30 BODYCOMBAT 本田	
15:00 ▶							
16:00 ▶	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【火曜日:BODYCOMBAT】</p> <p>9月3日:本田 9月10日:平川</p> <p>9月17日:本田 9月24日:平川</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【金曜日:BODYPUMP】</p> <p>9月6日:井手 9月13日:山田</p> <p>9月20日:井手 9月27日:山田</p> </div> </div>						
17:00 ▶				・急な代行案内 ・前日までにHPへ 記載のない代行案内  @ISPORTS.HIAGARIO7 上記2点のみこちらのインスタで お知らせをしています			
18:00 ▶					19:00~19:45 ZUMBA MAYUKO		
19:00 ▶	19:00~19:45 UBOUND 井手	19:00~19:45 BODYCOMBAT 平川/本田	19:00~19:45 RITMOS 狭間		20:00~20:45 BODYCOMBAT MAYU <small>定員30名</small>	代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。	
20:00 ▶	20:05~20:50 ZUMBA KAORI	20:00~21:00 中級エアロ 中尾	20:00~20:45 ヨガ 岡本		21:00~21:45 BODYPUMP 井手/山田	 FITNESS CLUB Strong, Smart, Beautiful. fitness club ISPORTS 日明店 小倉北区日明3丁目7-7 TEL: 093-562-3377	
21:00 ▶		21:15~22:15 ヨガ 白水	21:00~22:00 BODY COMBAT60 藤瀬			スタッフアワー 平日土曜 10:00~15:00 17:00~21:00 日祝日 10:00~19:00 —セルフ利用時間— 月曜~日曜(ジムエリアのみ) 24時間営業・年中無休 ※木曜日/ノースタッフデー	
22:00 ▶							



レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。