

アイスポーツ曾根店 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
定員36名 10:30~11:30 リラクゼーションヨガ 柿本	定員22名 10:30~11:15 ステップ初級 鍋島	10:30~11:15 エアロ初級 YUKA	ノースタッフ セルフ利用	定員36名 10:30~11:30 カラダメンテナンス 岡本	10:30~11:30 健康体操 瀬口	時間変更 定員36名 10:45~11:45 やさしいピラティス YUKO
クラス、担当者変更 11:45~12:30 BODYCOMBAT45 よつもと	11:30~12:15 ZUMBA MAHO	11:30~12:15 MEGADANZ YUKA		定員32名 11:45~12:30 美BODY easy 岡本	11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE	時間変更 12:00~12:45 エアロ初級 高砂
12:45~13:30 HIP-HOP yu-na	12:30~13:30 ヨガ 岡本	NEW 12:30~13:15 BODYBALANCE45 NARU		12:45~13:30 三井 4日・11日/MEGADANZ 18日・25日/エアロ初級	12:45~13:30 HIP-HOP AKIHIDE	時間変更 13:00~13:45 HIP-HOP 家迫
		クラス、担当者変更			13:50~14:35 エアロ初中級 中尾	



【BODYBALANCE/ボディバランス】

ヨガをベースにしながら太極拳や、ピラティスの要素を取り入れ音楽に合わせて動いていくプログラム。心を癒しながら、身体のコアの部分を強化していきます。初めての方でも参加できるプログラムです。

19:15~20:15 ヨガ 家迫	19:00~19:45 ピラティス YUKO	19:15~20:00 HIP-HOP 家迫	   	19:15~20:00 エアロ初中級 河野
20:30~21:15 コアHIT 八木	20:00~20:45 ZUMBA AKIHIDE	クラス、担当者変更 20:15~21:00 BODYCOMBAT45 本田		定員22名 20:15~21:15 BODYPUMP60 河野
	21:00~21:45 BODYCOMBAT45 AKIHIDE			

FITNESS CLUB
Strong, Smart, Beautiful.
Master your mind, body, soul.

ISPORTS 曾根店

小倉南区東貫1-3-25
TEL:093-473-3353

—スタッフアワー—
平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~21:00
日祝日 10:00~19:00
ジム24時間営業 ※木曜日はノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。チケット制レッスンは開始15分前よりフロントにて配布いたします。