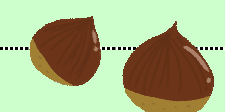
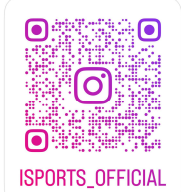
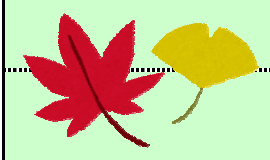



# アイスポーツ日明店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2024年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				<b>ノースタッフデー</b> (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 初中級エアロ 河野	12:45~13:30 初中級エアロ 中尾		12:45~13:30 中級エアロ 中尾	※定員30名 12:45~13:30 BODYPUMP 河野	13:15~14:00 RITMOS 山崎
14:00 ▶	14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA	※定員30名 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 ▶	<b>BODYCOMBAT(金曜日)担当者</b> 11月1日:平川 11月8日:本田 11月15日:平川 11月22日:本田 11月29日:平川				まずは初心者マークがついた レッスンからチャレンジ♪		
16:00 ▶					isports インスタグラム  ISPORTS_OFFICIAL		
17:00 ▶							
18:00 ▶				・急な代行案内 ・前日までにHPへ 記載のない代行案内  @ISPORTS.HIAGARIO7	19:00~19:45 BODYCOMBAT 平川/本田	代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。  FITNESS CLUB Strong, Smart, Beautiful. fitness club <b>isports</b> 日明店 小倉北区日明3丁目7-7 TEL:093-562-3377  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	
19:00 ▶	19:00~19:45 ZUMBA KAORI	19:00~19:45 ヨガ45 白水	19:00~19:45 RITMOS 狭間		20:00~20:45 ZUMBA MAYUKO		定員20名 21:00~21:45 UBOUND 井手
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYPUMP 山田	20:00~21:00 中級エアロ 中尾	20:00~20:45 ヨガ 岡本				
21:00 ▶		21:15~22:00 BODYCOMBAT MAYU	21:00~22:00 BODY COMBAT60 藤瀬				
22:00 ▶							

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。