

アイスポーツ佐賀南店 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 ▶ | | | | <h1>休館日</h1> | | | | |
| 11:00 ▶ | 10:30~11:15 ZUMBA CHINATSU | 10:30~11:15 リフレッシュヨガ TOMOKO | 10:30~11:15 背骨コンディショニング 下川 | | 10:30~11:15 D3 志岐 | 10:45~11:30 パワーヨガ 重松 | 10:45~11:30 ZUMBA 志岐 | |
| | | 定員30名 | 定員30名 | | | 定員30名 | | |
| 12:00 ▶ | 11:30~12:15 ベーシックヨガ SHIHO | 11:30~12:15 BODYPUMP 北 | 11:30~12:30 オリジナルSTEP RIE | | 11:30~12:15 体が硬い人向けヨガ 濱野 | 11:45~12:15 BODYPUMP30 北 | 11:45~12:30 週替わりレッスン | |
| | | | | | | | | |
| 13:00 ▶ | 12:30~13:15 ダンスエアロ RIE | 12:30~13:15 メガダンス 稲富 | 12:45~13:30 ボクシング KANAKO | | 12:30~13:15 やさしいエアロ 濱野 | 12:30~13:30 ボクシング60 玲 | 12:45~13:30 BODYCOMBAT45 横溝 | |
| | 定員30名 | | | | | | | |
| 14:00 ▶ | 13:30~14:15 初級STEP RIE | 13:30~14:15 ユニバーサルヨガアース 稲富 | 13:45~14:45 ハタヨガ 重松 | | 13:30~14:15 背骨コンディショニング 下川 | 13:45~14:45 ベーシックヨガ CHIHIRO | 13:45~14:45 BODYJAM 横溝 | |
| | | | | | | 定員30名 | | |
| 15:00 ▶ | | | | | 14:30~15:15 ZUMBA 岡田 | 15:00~15:45 オリジナルSTEP RIE | 15:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI | |
| 16:00 ▶ | | | | | | 16:00~17:00 オリジナルエアロ中級 玲 | | |
| 17:00 ▶ | <p>※水分・休憩をこまめに取りましょう。 あなたにあったプログラム、是非見つけてください♪</p> <p>⇒初心者向けプログラム</p> <p>⇒レッスン変更</p> <p>⇒週替わりレッスン フロント・HPにて確認をお願い致します。</p> | | | | | | ※フロント・HPにて掲載 致しますので確認の程、 宜しくお願い致します。 | |
| 18:00 ▶ | | | | | | | 17:15~18:00 メガダンス Rin Rin | |
| 19:00 ▶ | 19:00~19:30 LESMILLS CORE 本多 | 定員30名 | 19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤 | |  株式会社LINE @zcyj6692d | 19:00~19:45 ベーシックヨガ SHIHO | |  佐賀市本庄町大字袋 258-1 TEL:0952-37-3888 —営業時間— 平日 10:00~22:45 土日祝 10:00~21:00 ※休館日/毎週木曜日 |
| 20:00 ▶ | 19:45~20:45 BODYATTACK60 本多 | 19:00~19:45 BODYPUMP45 北 | 20:00~20:45 オリジナルエアロ初中級 玲 | | | 20:00~20:45 BODYCOMBAT45 横溝 | | |
| 21:00 ▶ | 21:00~21:45 D3 志岐 | 21:00~21:45 BODYCOMBAT45 横溝 | 21:00~21:45 ボクシング45 玲 | | | 21:00~21:45 BODYJAM45 横溝 | | |
| 22:00 ▶ | | | | | | | | |

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。