

アイススポーツ佐賀南店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2026年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶				休館日			
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 ストレッチヨガ 武藤	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 kayo	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 kayo	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 CHIIHIRO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝
15:00 ▶					14:30~15:15 ZUMBA 岡田	定員30名	
16:00 ▶	※水分・休憩をこまめに取りましょう♪ 1月日曜日週替わりプログラム！ ⇒初心者向けプログラム ⇒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。						
17:00 ▶	1/4 リセットポール TOMOKO IR 1/18 D3 志岐 IR 1/11 SINTEX CHINATSU IR 1/25 BODYPUMP 横溝IR						※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 ▶							
19:00 ▶	19:00~19:45 LESMILLS CORE 本多	定員30名 19:00~19:45 BODYPUMP45 斎藤	19:00~19:45 7・14日 オリジナルSTEP RIE 21・28日 メガダンス kayo	メール配信登録 	19:00~19:45 9・23日 ヨガ 森田 16・30日 BODYATTACK45 本多		
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK45 本多	20:00~20:45 ZUMBA 志岐	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 斎藤	21:00~21:45 ストレッチヨガ 武藤		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。							

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

fitness club
isPORTS
佐賀南店

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