

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						
11:00	10:30~11:15 ZUMBA CHINATSU	10:30~11:15 リフレッシュヨガ TOMOKO 定員30名	10:30~11:15 背骨コンディショニング 下川 定員30名		10:30~11:15 D3 志岐	10:45~11:30 パワーヨガ 重松 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
13:00	12:30~13:15 ダンスエアロ RIE 定員30名	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	12:45~13:30 ボクシング60 玲
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 CHIHIRO 定員30名
15:00					14:30~15:15 ZUMBA 岡田	15:00~15:45 オリジナルSTEP RIE
16:00	<p>※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！</p> <p>⇒初心者向けプログラム</p> <p>1/4 リセットポール TOMOKO IR 1/11 SINTEX CHINATSU IR 1/18 D3 志岐 IR 1/25 BODYPUMP 横溝IR</p>					16:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI
17:00						
18:00						
19:00	19:00~19:45 LESMILLS CORE 本多	19:00~19:45 BODYPUMP45 斎藤 定員30名	19:00~19:45 7・14日 オリジナルSTEP RIE 21・28日 メガダンス kayo		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						

休館日

⇒ 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。

メール配信登録



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