

| | 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 | 10:45~11:45 ヨガ60 白水 | 10:30~11:30 ヨガ60 森下 | 10:30~11:30 ヨガ60 山秀 | | 10:30~11:15 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 BODY COMBAT 45 加藤 | 11:45~12:30 ZUMBA YUKARI | 11:45~12:30 HIP-HOP TAKAYOSHI | | 11:25~12:10 ピラティス 森下 | 11:45~12:30 中級エアロ 河野 | 11:30~12:15 RITMOS 山崎 |
| 13:00 | | 12:45~13:30 初中級エアロ 河野 | 12:45~13:30 初中級エアロ 中尾 | | 12:20~13:05 エアロ中級 中尾 | ※定員30名 | 12:30~13:15 中級エアロ 奥永 |
| 14:00 | 13:15~14:15 ピラティス60 山秀 | | | | 13:15~14:00 初中級ステップ 中尾 | | 13:30~14:15 BODY COMBAT45 藤瀬 |
| 15:00 | 14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA | | | | 14:10~15:10 ヨガ60 家迫 | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ZUMBA KAORI | 19:00~20:00 BODY COMBAT60 加藤 | 19:00~19:45 RITMOS 狭間 | | 19:00~19:45 ZUMBA MAYUKO | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 BODY COMBAT45 MAYU | | 20:00~20:45 ヨガ 岡本 | | 20:00~20:45 BODY PUMP45 山田 | ※定員30名 | FITNESS CLUB Strong.Smart.Beautiful. modern gym studio exercise. |
| 21:00 | 21:00~21:45 BODYPUMP45 河野 | 20:15~21:15 中級エアロ 中尾 | 21:00~21:45 BODY PUMP45 井手 | | 21:00~21:45 BODY COMBAT45 平川/本田 | | iSPORTS fitness club 日明店 |
| 22:00 | ※定員30名 | | ※定員30名 | | | | 北九州市小倉北区日明3丁目7-7 TEL:093-562-3377 |

ノースタッフデー

(セルフ利用)



iSPORTS OFFICIAL

金曜日隔担当者

- 1/9 本田
- 1/16 平川
- 1/23 本田
- 1/30 平川

代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

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