






























アイススポーツ日明店 スタジオプログラム タイムスケジュール

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 ▶				ノースタッフデー (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		 10:30~11:15 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 ▶					 11:25~12:10 ピラティス 森下		
13:00 ▶					 12:20~13:05 エアロ中級 中尾	11:45~12:30 中級エアロ 河野	
14:00 ▶	 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		 13:15~14:00 初中級ステップ 中尾	 12:45~13:30 BODY PUMP45 河野	
15:00 ▶	 14:30~15:15 HIP-HOP YU-NA	※定員30名	 13:45~14:15 BODY PUMP30 加藤		内容変更	 13:45~14:30 ZUMBA KAORI	 13:30~14:15 BODY COMBAT45 藤瀬
16:00 ▶		 13:45~14:30 BODY PUMP 河野	 14:30~15:00 BODY COMBAT30 加藤		 14:10~15:10 ヨガ60 家迫		
17:00 ▶						 14:45~15:30 ボールカラダリセット 森下	
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		
21:00 ▶	 21:00~21:45 BODY PUMP45 河野	20:15~21:15 中級エアロ 中尾	 21:00~21:45 BODY PUMP45 井手		※定員30名		
22:00 ▶	※定員30名		※定員30名				
レッスン途中入場・途中退場はご遠慮ください。							
<div><div><div>ISPORTS_OFFICIAL</div></div><div><div>金曜日隔担当者</div><div><div>●1/9 本田</div><div>●1/16 平川</div><div>●1/23 本田</div><div>●1/30 平川</div></div></div><div><div><div>FITNESS CLUB</div><div>Strong, Smart, Beautiful.</div><div>members get studio access</div></div><div><div>fitness club</div><div>isPORTS</div><div>日明店</div></div><div><div>北九州市小倉北区日明3丁目7-7</div><div>TEL:093-562-3377</div></div><div><div>スタッフアワー</div><div>平日土曜 10:00~15:00</div><div>17:00~21:00</div><div>日祝日 10:00~19:00</div></div><div><div>—セルフ利用時間—</div><div>月曜~日曜(ジムエリアのみ)</div><div>24時間営業・年中無休</div><div>※木曜日/ノースタッフデー</div></div></div></div>							

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。