

# アイススポーツ折尾店 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	10:30~11:30 ヨガ60 倉田	NEW 10:30~11:30 背骨コリディショニング60 増淵		10:15~11:00 ピラティス 森下	NEW 11:15~12:00 MEGADANZ 田口	10:30~11:30 1,3,5週 ポーロンディショニング60 2,4週 リセットストレッチ60 森	NEW 11:45~12:30 ZUMBA 奥永	12:15~13:00 BODYATTACK 石丸	13:45~14:30 ダンスフィットネス YU-TA	10:15~11:15 ピラティス60 岡村	11:30~12:15 初中級エアロ 狭間	12:30~13:15 RITMOS 狭間	10:15~11:15 ヨガ60 森下
12:00	11:45~12:30 BODYPUMP 河野	11:45~12:30 HIP-HOP YUNA		12:45~13:30 BODYCOMBAT 藤瀬	13:15~14:00 BODYBALANCE 倉田	12:45~13:30 初級STEP 奥永				11:30~12:15 ZUMBA AKIHIDE	12:30~13:30 1,3,5週 BODYCOMBAT60 2,4週 BODYPUMP60 AKIHIDE	12:30~13:30 RITMOS 山崎	
13:00	12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE	12:45~13:30 BODYCOMBAT 藤瀬		13:45~14:30 ヨガ 白水	14:00~14:45 初級エアロ 瀧	13:15~14:00 BODYBALANCE 倉田	13:45~14:30 ダンスフィットネス YU-TA			13:30~14:30 BODYCOMBAT60 龍興		13:45~14:30 RITMOS 山崎	
14:00	NEW 13:45~14:30 ヨガ 白水	NEW 14:00~14:45 初級エアロ 瀧											
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 藤瀬	19:15~20:00 BODYATTACK NARU	NEW 19:15~20:00 BODYBALANCE 龍興	20:15~21:00 BODYCOMBAT MAYU	21:15~22:00 BODYPUMP 石橋	19:00~19:45 初級エアロ 狭間	20:00~20:45 RITMOS 狭間	21:00~21:45 ヨガ 白水					
20:00	20:00~21:00 ZUMBA60 MAYUKO	20:15~21:00 BODYBALANCE 鶴	NEW 21:15~22:00 初中級STEP 河野	21:15~22:00 BODYPUMP 石橋									
21:00	21:15~22:00 ヨガ 寄宗												
22:00													

## ノースタッフデー

(セルフ利用)

代行情報をメールで配信中

▽こちらから登録▽



クラス・担当者の変更は、  
ホームページ・メール配信にて  
ご案内しております。

FITNESS CLUB  
Strong,Smart,Beautiful.  
and healthy life style.

fitness club  
**iSPORTS**  
折尾店

北九州市八幡西区藤原1-4-18  
TEL:093-695-0880

スタッフアワー  
平日土曜 10:00~15:00  
17:00~21:00  
日祝日 10:00~18:00

24時間営業・年中無休  
※金曜日/ノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。