

アイススポーツ守谷店 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 ▶	定員30名	定員30名	定員30名	第1・第3LES Mills PILATES 第2・第4・第5YOGA	<div>スタジオ休講日</div> <div>代行のお知らせは 館内掲示板 ホームページ 公式ラインアプリ でご確認ください</div> <div><div>LINE 友だち追加</div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div><div>iSPORTS</div><div>Instagram</div></div><div><div>iSPORTS</div><div>iSPORTS_MORIYA</div></div></div>		
11:00 ▶	10:30~11:30 美ユティBodyWave ATSUKO	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子	10:30~11:30 奇数週 チューニング〜調え〜 偶数週 ベルビックバランス New!! YOSHIE	10:45~11:45 TEC+LES Mills PILATES /YOGA 山内/宇留鷺		10:30~11:15 バレトン 上重里絵	定員30名
12:00 ▶	11:45~12:45 ZUMBA 60 ATSUKO	定員25名 11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子	11:45~12:15 BODYCOMBAT 30/菊地	12:00~12:45 タヒチアンエクササイズ Yuki		11:30~12:30 シェイプエアロ 上重里絵	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江
13:00 ▶	13:00~14:00 ベーシックエアロ 60 Hori	12:45~13:30 ZUMBA 宇留鷺純美子	12:35~13:20 かんたんエアロ 屋嘉部めぐみ	13:00~13:45 初・中級エアロ SANA		12:45~13:45 YOGA 大野幸江	12:30~13:15 STEP〜初級 大野幸江
14:00 ▶	定員30名 14:15~15:15 YOGA 伊藤千佳子	13:45~14:30 Enjoyエアロ Kazu	13:30~14:30 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ	14:00~14:30 LES Mills DANCE /SANA		14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA	13:30~14:30 YOGA Hori
15:00 ▶	<div>《年末年始営業のご案内》</div> <div>皆様のご愛顧にスタッフ一同心より感謝申し上げます。 年末年始営業スケジュールは以下の通りとなります。</div> <div>12月29日(月)祝日営業 夜のスタジオは休講 12月30日(火)~1月3日(土)ノースタッフデー スタジオ休講 1月4日(日)~通常営業 スタジオプログラム通り</div> <div>2026年も皆様が気持ちよくご利用いただける施設づくりに 努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします！</div>					定員30名 15:15~15:50 LES Mills SHAPES 35/mura	15:00~16:00 BODYPUMP 60 五十嵐
16:00 ▶						↓時間変更↓ 16:05~16:50 ZUMBA SANA	16:15~17:00 隔週LES Mills 45 五十嵐
17:00 ▶						↓時間変更↓ 定員30名 17:05~18:05 マットサイエンス SANA	奇数週: BODY BALANCE 45 定員: 30名 偶数週: BODYCOMBAT 45 定員: 40名
18:00 ▶							
19:00 ▶	定員30名 19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子	定員25名 19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信	19:00~19:45 BODYATTACK 45 山内	19:00~19:45 ベーシックエアロ Kazu		<div>fitness club</div> <div>iSPORTS</div> <div>守谷店</div> <div>茨城県守谷市御所ヶ丘 3-11-1 TEL:0297-44-6611</div> <div>一受付時間ー 平日・土曜日 10:00~15:00 17:00~21:00 日祝日 10:00~18:00 ※毎週金曜日ノースタッフデー</div>	
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	定員30名 20:00~20:45 STEP〜中級 古村昌子	20:00~20:45 YOGA SANA	20:00~20:45 BODYCOMBAT 45 菊地			
21:00 ▶	21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	真PILATES30名 CORE25名 21:00~21:45 隔週LES Mills 45 山内	21:00~21:45 LES Mills DANCE 45 SANA				
22:00 ▶		奇数週: LES Mills CORE 偶数週: LES Mills PILATES					

・整理券はレッスン開始30分前に配布致します整理券番号と同じ位置でご準備ください
 ・都合により急なレッスンの変更、休講となる場合がございます
 ・レッスンの途中入場は大変危険の為ご遠慮ください
 ・祝日営業日の夜のレッスンは休講となります。