

# 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2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10:00 ▶				第1・第3LES MILLS PILATES 第2・第4・第5YOGA	<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">スタジオ休講日</h2>				
11:00 ▶	10:30~11:30 美ユティBodyWave ATSUKO <small>定員30名</small>	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子 <small>定員30名</small>	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 YOSHIE <small>定員30名</small>	10:45~11:15 TEC+LES MILLS PILATE /YOGA 山内/宇留鷲 <small>定員30名</small>		10:30~11:15 バレトン 上重里絵 <small>定員30名</small>			
12:00 ▶	11:45~12:45 ZUMBA 60 ATSUKO	11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子 <small>定員25名</small>	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 <small>定員30名</small>	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江 <small>定員30名</small>		
13:00 ▶	13:00~14:00 ベーシックエアロ 60 Hori	12:45~13:30 ZUMBA 宇留鷲純美子	12:35~13:20 かんたんエアロ 屋嘉部めぐみ <small>定員30名</small>	13:00~13:45 初・中級エアロ SANA		12:45~13:45 YOGA 大野幸江 <small>定員30名</small>	12:30~13:15 STEP〜初級 大野幸江 <small>定員30名</small>		
14:00 ▶	14:15~15:15 YOGA 伊藤千佳子 <small>定員30名</small>	13:45~14:30 Enjoyエアロ Kazu <small>定員30名</small>	13:30~14:30 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ <small>定員30名</small>	14:00~14:30 LES MILLS DANCE /SANA		14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA <small>定員30名</small>	13:30~14:30 YOGA Hori <small>定員30名</small>		
15:00 ▶	<h3>《目的別おススメレッスン特集!》</h3>								
16:00 ▶	<p>テーマは自律神経。この時期は特に体に不調を感じる事が多くなります。 今回おススメするレッスンは呼吸とやさしい動きを中心に心と体の緊張を緩めていく</p>								
17:00 ▶	<p>レッスン・姿勢調整を通して自律神経のバランスを整えていくレッスンをおススメ!</p> <p><b>・疲れがとれない・寝つきが悪い、眠りが浅い・肩こりや首こりが慢性的にある</b></p> <p><b>・激しい運動は今日はつらい</b></p>								
18:00 ▶	<p>そんなお悩みがある方はぜひ参加してみてください</p>								
19:00 ▶	19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子 <small>定員30名</small>	19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信 <small>定員25名</small>	19:00~19:45 BODYATTACK 45 山内 <small>定員30名</small>	19:00~19:45 ベーシックエアロ Kazu <small>定員30名</small>		<p>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</p>     <p>fitness club <b>ISPORTS</b> Instagram ISPORTS.MORIYA</p>			
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	20:00~20:45 STEP〜中級 古村昌子 <small>定員30名</small>	20:00~20:45 YOGA SANA <small>定員30名</small>	20:00~20:45 BODYCOMBAT 45 菊地			16:05~16:50 ZUMBA SANA <small>定員30名</small>	16:15~17:00 隔週LES MILLS 45 五十嵐 <small>定員30名</small>	
21:00 ▶	21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	21:00~21:45 隔週LES MILLS 45 山内 <small>真PILATES30名 CORE25名</small>	21:00~21:45 LES MILLS DANCE 45 SANA				17:05~18:05 マットサイエンス SANA <small>定員30名</small>	15:00~16:00 BODYPUMP 60 五十嵐 <small>定員30名</small>	15:15~15:45 LES MILLS SHAPES 35/mura' <small>定員30名</small>
22:00 ▶		奇数週: LES MILLS CORE 偶数週: LES MILLS PILATES <small>定員30名</small>						16:50~17:00 隔週LES MILLS 45 五十嵐 <small>定員30名</small>	17:00~18:00 隔週LES MILLS 45 五十嵐 <small>定員40名</small>
									<p>fitness club <b>ISPORTS</b> 守谷店</p> <p>茨城県守谷市御所ヶ丘 3-11-1 TEL: 0297-44-6611</p> <p>—受付時間— 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</p>

・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。