

アイスポーツ曾根店 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
定員32名	定員22名	定員32名	ノースタッフ セルフ利用	定員32名		定員32名
10:30~11:30 ヨガ 増淵	10:30~11:15 ステップ初級 鍋島	10:30~11:15 エアロ初級 YUKA		10:30~11:30 カラダメンテナンス 岡本	10:30~11:30 健康体操 瀬口	10:30~11:30 やさしいピラティス YUKO
11:45~12:30 BODYCOMBAT45 よつもと	11:30~12:15 ZUMBA MAHO	定員32名 11:30~12:15 MEGADANZ YUKA		11:45~12:30 美BODY easy 岡本	NEW 11:45~12:30 ZUMBA AKIHIDE	11:45~12:30 エアロ初級 KAORI
12:45~13:30 yu-na 2日・16日 / HIP-HOP 9日・23日 / Girls HIP-HOP	12:30~13:30 ヨガ 岡本	12:30~13:15 BODYBALANCE45 NARU		12:45~13:30 三井 6日・13日 / MEGADANZ 20日・27日 / エアロ初級	定員32名 12:45~13:30 HIP-HOP AKIHIDE	12:45~13:15 リラックスストレッチ KAORI
<div data-bbox="293 839 803 1186" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1162 830 1306 887" data-label="Section-Header"> <h3>【ヨガ】</h3> </div> <div data-bbox="901 906 1667 1186" data-label="Text"> <p>呼吸を意識してゆっくり動いていきます。 様々なポーズをとる事により体幹を鍛え 基礎代謝があがる為、ダイエットに最適です。 体力に自信がない方、体が硬い方でも 無理なく参加できます。</p> </div>						
					13:50~14:35 エアロ初級 中尾	
					※曾根店会員優先クラス 【曾根店会員】 レッスン開始30分前にチケット配布 【姉妹店会員】 レッスン開始10分前にチケット配布	
19:15~20:15 ヨガ 家迫	19:15~20:00 ピラティス YUKO	19:15~20:00 HIP-HOP 家迫		19:15~20:00 エアロ初級 河野		
定員22名	定員32名	定員32名		定員22名		
20:30~21:15 BODYPUMP45 石橋	20:15~21:00 ZUMBA AKIHIDE	20:15~21:00 BODYCOMBAT45 本田	   	20:15~21:15 BODYPUMP60 河野		
	定員32名					
	21:15~22:00 BODYCOMBAT45 AKIHIDE					

FITNESS CLUB
Strong.Smart.Beautiful.
machine gym studio exercise

fitness club
ISPORTS 曾根店

小倉南区東貫1-3-25
TEL:093-473-3353

—スタッフアワー—

平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~21:00
日祝日 10:00~19:00

ジム24時間営業 ※木曜日はノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。チケットはレッスン開始30分前よりフロントにて配布いたします。