

アイスポーツ折尾店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2026年3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40名 | 定員40名 | 定員40名 | 定員40名 | <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">ノースタッフデー (セルフ利用)</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">代行情報をメールで配信中 ▽こちらから登録▽</p>   <p>Instagram</p> <p>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。</p> | 定員40名 | 定員40名 |
| 11:00 ▶ | 10:30~11:30 ヨガ60 倉田 | 10:30~11:30 背骨ヨガ イオンガ 60 増淵 | 10:15~11:00 ピラティス 森下 | 10:30~11:30 1,3,5週 ホールヨガ イオンガ 60 2,4週 リセットストレッチ60 森 | | 10:15~11:15 ピラティス60 岡村 | 10:15~11:15 ヨガ60 森下 |
| 12:00 ▶ | 定員23名 11:45~12:30 BODYPUMP 河野 | 11:45~12:30 HIP-HOP YUNA | 11:15~12:00 MEGADANZ 田口 | 11:45~12:30 初中級エアロ 奥永 | | 11:30~12:15 初中級エアロ 狭間 | 11:30~12:15 ZUMBA AKIHIDE |
| 13:00 ▶ | 12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE | 12:45~13:30 BODYCOMBAT 藤瀬 | 12:15~13:00 BODYATTACK 石丸 | 定員28名 12:45~13:30 初級STEP 奥永 | | 12:30~13:15 RITMOS 狭間 | BODYPUMP定員23名 12:30~13:30 1,3,5週 BODYCOMBAT60 2,4週 BODYPUMP60 AKIHIDE |
| 14:00 ▶ | 定員40名 13:45~14:30 ヨガ 白水 | 13:45~14:30 ZUMBA 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 |
| 15:00 ▶ | | | | | | | |
| 16:00 ▶ | | | | | | | |
| 17:00 ▶ | | | | | | | |
| 18:00 ▶ | | | | | | | |
| 19:00 ▶ | 19:00~19:45 BODYCOMBAT 藤瀬 | 19:15~20:00 BODYATTACK NARU | 定員40名 19:15~20:00 BODYBALANCE 龍興 | 19:00~19:45 初級エアロ 狭間 | | | |
| 20:00 ▶ | 20:00~21:00 ZUMBA60 MAYUKO | 定員40名 20:15~21:00 BODYBALANCE 鶴 | 20:15~21:00 BODYCOMBAT MAYU | 20:00~20:45 RITMOS 狭間 | | | |
| 21:00 ▶ | NEW 定員40名 21:15~22:00 ヨガ 白水 | 定員28名 21:15~22:00 初中級STEP 河野 | 定員23名 21:15~22:00 BODYPUMP 石橋 | NEW 定員40名 21:00~21:45 ヨガ 森 | | | |
| 22:00 ▶ | | | | | | | |

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。

FITNESS CLUB
Strong, Smart, Beautiful.

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 10:00~15:00
17:00~21:00
土日祝 10:00~18:00

24時間営業・年中無休
※金曜日/ノースタッフデー