

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 ▶				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> <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 ISPORTS 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 10:00~15:00 17:00~21:00 土・日・祝日 10:00~18:00 ※毎週金曜日ノースタッフデー</p>			
11:00 ▶	10:30~11:30 美ユ-ティBodyWave ATSUKO 定員30名	10:30~11:30 シェイプエアロ 古村昌子 定員30名	10:30~11:30 奇数週 チューニング~調え~ 偶数週 ヘルピックバランス YOSHIE 定員30名	10:45~11:45 TEC+LES MILLS PILATES /YOGA 山内/宇留鷲 定員30名		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	11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子 定員25名	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 定員30名	11:30~12:15 バランスコーディネーション 大野幸江 定員30名	
13:00 ▶	13:00~14:00 ベーシックエアロ 60 Hori 定員30名	12:45~13:30 ZUMBA 宇留鷲純美子 定員30名	12:35~13:20 かんたんエアロ 屋嘉部めぐみ 定員30名	13:00~13:45 初・中級エアロ SANA 定員30名		12:45~13:45 YOGA 大野幸江 定員30名	12:30~13:15 STEP~初級 大野幸江 定員30名	
14:00 ▶	14:15~15:15 YOGA 伊藤千佳子 定員30名	13:45~14:30 Enjoyエアロ Kazu 定員30名	13:30~14:30 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ 定員30名	14:00~14:30 LES MILLS DANCE /SANA 定員30名		14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA 定員30名	13:30~14:30 YOGA Hori 定員30名	
15:00 ▶		14:45~15:15 STEP入門 /Kazu 定員30名				15:15~15:50 LES MILLS SHAPES 35/mura 定員30名	15:00~16:00 BODYPUMP 60 五十嵐 定員30名	
<h3>《目的別おススメレッスン特集!》</h3> <p>テーマは「体脂肪」を落とす! 体脂肪を落とす為にはもちろん筋トレも食生活もとっても大切。その筋トレや食生活にプラスするのが有酸素運動! 今回は有酸素運動のおススメレッスンを紹介!</p> <p>参加する際には以下の注意点を少し意識してみてくださいね!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・可動域を大きく使う ・息が上がるけどお友達やお隣の人と会話ができる(心拍数を上げすぎない) <p>18:00 ▶ レッスンが終わった時には疲労感をしっかり感じられる強度で!!! レッスン前の筋トレで体脂肪燃焼効果はさらにアップ!!!</p>								
19:00 ▶	19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子 定員30名	19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信 定員25名	19:00~19:45 BODYATTACK 45 山内 定員30名	19:00~19:45 ベーシックエアロ Kazu 定員30名				
20:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	20:00~20:45 STEP~中級 古村昌子 定員30名	20:00~20:45 YOGA SANA 定員30名	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。