

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4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3LESMILLS 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>    			
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 ヘルピックバランス YOSHIE	10:45~11:45 TEC+LESMILLS PILATES /YOGA 山内/宇留鷲		10:30~11:15 バレトン 上重里絵		
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	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 宇留鷲純美子	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 ▶	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 LESMILLS DANCE /SANA		14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA	13:30~14:30 YOGA Hori	
15:00 ▶	<h3>《目的別おススメレッスン特集!》</h3> <p>テーマは『LESMILLS』LESMILLSは様々な効果が期待できるラインナップが充実! ☆引き締め・筋力アップ⇒BODYPUMP/LESMILLS SHAPES ☆脂肪燃焼・体カアップ⇒BODYCOMBAT/BODYATTACK ☆姿勢改善・体幹・リラックス⇒BODYBALANCE/LESMILLS PILATES LESMILLS CORE ☆リズム感アップ・ストレス発散⇒LESMILLS DANCE</p> <p>参加してみたいけどどのレッスンに参加していいかわからない… 体力に自信が… など迷っている方はスタッフまでお気軽にお尋ねください!</p>							
16:00 ▶	19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子	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		15:15~15:50 LESMILLS SHAPES 35/mura	15:00~16:00 BODYPUMP 60 五十嵐	
17:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	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		16:05~16:50 ZUMBA SANA	16:15~17:00 隔週LESMILLS 45 五十嵐	
18:00 ▶	21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	21:00~21:45 隔週LESMILLS 45 山内	21:00~21:45 LESMILLS DANCE 45 SANA			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	
19:00 ▶								
20:00 ▶								
21:00 ▶								
22:00 ▶		奇数週: LESMILLS CORE 偶数週: LESMILLS 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。

fitness club
ISPORTS
守谷店

茨城県守谷市御所ヶ丘
3-11-1
TEL: 0297-44-6611

—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