

アイスポーツ陣原店 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 ▶				ノースタッフデー (セルフ利用)			
11:00 ▶	10:45~11:30 エアロ初中級 奥永	10:45~11:30 ステップ中級 河野	NEW 10:45~11:30 ZUMBA AKIHIDE		10:30~11:30 ヨガ AKI	10:45~11:30 エアロ中級 中尾	10:45~11:30 エアロ初中級 狭間
	↑チケット配布 10:15	↑チケット配布 10:15	↑チケット配布 10:15		↑チケット配布 10:00	↑チケット配布 10:15	↑チケット配布 10:15
12:00 ▶	11:45~12:45 やさしいピラティス 鶴	11:45~12:45 エアロ中級60 中尾	11:50~12:50 ピラティス 森下		11:45~12:30 エアロ初級 奥永	11:45~12:30 MEGADANZ 中尾	11:45~12:30 RITMOS 狭間
	↑チケット配布 11:15	↑チケット配布 11:15	↑チケット配布 11:20		↑チケット配布 11:15	↑チケット配布 11:15	↑チケット配布 11:15
13:00 ▶	12:55~13:40 HIP-HOP TAKAYOSHI	13:00~14:00 ヨガ 白水	13:05~13:50 MEGADANZ 田口		12:45~13:30 エアロ中級 奥永	12:45~13:30 ボディバーン 井手	12:45~13:45 リラクゼーションヨガ 森下
	↑チケット配布 12:25	↑チケット配布 12:30	↑チケット配布 12:35		↑チケット配布 12:15	↑チケット配布 12:15	↑チケット配布 12:15
14:00 ▶	13:50~14:35 ZUMBA 河野					13:45~14:45 ヨガ TAKAKO	初心者おすすめ! 筋トレクラス
	↑チケット配布 13:20					↑チケット配布 13:15	
15:00 ▶	3本日以降より 10分間隔へ変更						
19:00 ▶	19:00~20:00 リフレッシュピラティス AKI	19:15~20:00 ZUMBA 河野	19:15~20:00 ステップ中級 中尾	初心者おすすめ! ↓	19:00~19:45 ヨガ45 佐々木		
	↑チケット配布 18:30	↑チケット配布 18:45	↑チケット配布 18:45	↑チケット配布 18:30			
20:00 ▶	20:15~21:00 ボディバーン 井手	20:15~21:00 DANCE FIT TAKAYOSHI	20:15~21:00 エアロ中級 中尾	20:15~21:00 ステップ中級 奥永	20:15~21:00 ステップ中級 奥永		
	↑チケット配布 19:45	↑チケット配布 19:45	↑チケット配布 19:45	↑チケット配布 19:45	↑チケット配布 19:45		
21:00 ▶	初心者おすすめ! 筋トレクラス	初心者おすすめ! ダンスクラス		21:15~22:00 エアロ初中級 奥永			
				↑チケット配布 20:45			
22:00 ▶							

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。参加チケットは開始30分前に配布いたします。

fitness club
ISPORTS 陣原店

八幡西区穴生4丁目10-2
TEL:093-642-3388

— スタッフ滞在時間 —

平日 10:00~15:00

17:00~21:00

※15:00~17:00はノースタッフとなります

土曜日・日曜日・祝日 10:00~19:00

※木曜日はノースタッフデーとなります