


# 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 ▶	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;">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24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	NEW 12:15~13:00 BODYATTACK 田上	定員28名 12:45~13:30 初級STEP 奥永		12:30~13:15 RITMOS 狭間	BODYPUMP定員24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 ▶	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24名 21:15~22:00 BODYPUMP 石橋	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