

# 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6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30名 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 YOGA 宇留鷲	<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 <b>ISPORTS</b> Instagram ISPORTS.MORIYA</p>	定員30名 10:30~11:15 パレトン 上重里絵	定員30名 10:30~11:15 LES MILLS PILATES 山内	
11:00 ▶						定員30名 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	
12:00 ▶	定員25名 11:45~12:45 ZUMBA 60 ATSUKO	定員25名 11:45~12:30 やさしいストレッチ 木村文子	定員30名 11:45~12:15 BODYCOMBAT 30/菊地	12:00~12:45 タチアンエクササイズ Yuki		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	
13:00 ▶	定員30名 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	13:00~13:45 初・中級エアロ SANA		定員30名 14:00~15:00 BODYCOMBAT 60 MURA	定員30名 13:30~14:30 YOGA Hori	
14:00 ▶	定員30名 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	14:00~14:30 LES MILLS DANCE /SANA		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	
15:00 ▶	<b>《目的別おススメレッスン特集!》</b> テーマは『 <b>シェイプアップ</b> 』シェイプアップとダイエット…なにがちがうの？ ダイエットは体重を落とす事がメイン。シェイプアップは体のラインを整えることが メイン!今回はこのシェイプアップに注目してみました!シェイプアップに大切なのは <b>筋トレ・姿勢改善と適度な有酸素!</b> ■ウエストを引き締めたい! ■ヒップアップしたい! ■姿勢をよくしたい! ■筋肉をつけてメリハリのある体にしたい! と思っている皆様をスタジオレッスンでサポートします! すべてのレッスンがおススメですが、 <b>筋トレ・姿勢改善</b> ・ <b>適度な有酸素</b> にこだわってみました。					定員30名 15:00~16:00 STEP入門 /Kazu	定員30名 16:05~16:50 ZUMBA SANA	定員30名 16:15~17:00 隔週LES MILLS 45 五十嵐
16:00 ▶	定員30名 19:00~19:45 BODYPUMP 45 三浦智子	定員25名 19:00~19:45 身体調整ストレッチ 寺田佳信	定員30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 17:05~18:05 マットサイエンス SANA	奇数週: BODY BALANCE 定員: 30名 偶数週: BODYCOMBAT 45 定員: 40名	
17:00 ▶								
18:00 ▶								
19:00 ▶	定員30名 20:00~20:45 BODYATTACK 45 三浦智子	定員30名 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				
20:00 ▶								
21:00 ▶	定員30名 21:00~21:45 BODYCOMBAT 45 菊地	定員30名 21:00~21:45 LES MILLS CORE 山内	定員30名 21:00~21:45 LES MILLS DANCE 45 SANA					
22:00 ▶								

・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。