

# アイスポーツ佐賀南店 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 ▶				<b>休館日</b>			
11:00 ▶	10:30~11:15 ZUMBA CHINATSU	10:30~11:15 リフレッシュヨガ TOMOKO	10:30~11:15 背骨コンディショニング 下川		10:30~11:15 D3 志岐	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	10:45~11:30 ZUMBA 志岐
		定員30名	定員30名			定員30名	
12:00 ▶	11:30~12:15 ストレッチヨガ 武藤	11:30~12:15 BODYPUMP 斎藤	11:30~12:30 オリジナルSTEP RIE		11:30~12:15 体が硬い人向けヨガ 濱野	11:45~12:15 BODYPUMP30 北	11:45~12:30 週替わりレッスン
13:00 ▶	12:30~13:15 ダンスエアロ RIE	12:30~13:15 メガダンス kayo	12:45~13:30 ボクシング KANAKO		12:30~13:15 やさしいエアロ 濱野	12:30~13:30 ボクシング60 玲	12:45~13:30 BODYCOMBAT45 横溝
	定員30名						
14:00 ▶	13:30~14:15 初級STEP RIE	13:30~14:15 ユニバーサルヨガアース kayo	13:45~14:45 ハタヨガ 重松		13:30~14:15 背骨コンディショニング 下川	13:45~14:45 ベーシックヨガ CHIHIRO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝
						定員30名	
15:00 ▶					14:30~15:15 ZUMBA 岡田	15:00~15:45 BODY BALANCE45 YUUKO	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ MAKI
16:00 ▶	<p><b>※水分・休憩をこまめに取りましょう！</b>  <b>6月日曜日週替わりプログラム！</b></p> <p> ⇒ 初心者向けプログラム       ⇒ 週替わりレッスン</p> <p><b>6/7 D3 志岐 IR      6/14 SINTEX CHINATSU IR</b>  <b>6/21 BODYPUMP 横溝 IR      6/28 SINTEX CHINATSU IR</b></p>						
17:00 ▶							
18:00 ▶							
19:00 ▶							
		定員30名	19:00~19:45 3・10日 オリジナルSTEP RIE 17・24日 メガダンス kayo	<p>メール配信登録</p>	19:00~19:45 SINTEX 森田		<p>fitness club <b>ISPORTS</b> 佐賀南店</p> <p>佐賀市本庄町大字袋 258-1 TEL:0952-37-3888</p> <p>—営業時間— 平日 10:00~22:45 土日祝 10:00~21:00 ※休館日/毎週木曜日</p>
20:00 ▶	19:00~19:45 LESMILLS CORE 本多	19:00~19:45 BODYPUMP45 北			20:00~20:45 BODYCOMBAT45 横溝		
21:00 ▶	20:00~20:45 BODYATTACK45 本多	20:00~20:45 ZUMBA 志岐	20:00~20:45 オリジナルエアロ初中級 玲		21:00~21:45 BODYJAM45 横溝		
22:00 ▶	21:00~21:45 D3 志岐	21:00~21:45 BODYCOMBAT45 YUUKO	21:00~21:45 眠りを促すヨガ 武藤				

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。