アイスポーツ日明店　スタジオプログラム　タイムスケジュール

2026年9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 初級エアロ 三井	10：30～11：30 ヨガ60 森下	10：30～11：30 BODY BLANCE 龍興		10：15～11：15 やさしいヨガ 森下	10：30～11：30 ヨガ60 岡本	10：30～11：15 美ボディコンディショニング 岡本
12:00	時間変更 11：45～12：30 BODY COMBAT 45 加藤	11：45～12：30 ZUMBA YUKARI	11：45～12：30 HIP-HOP TAKAYOSHI		時間変更 11：25～12：10 初級エアロ YUKA	11：45～12：30 中級エアロ 河野	11：30～12：15 RITMOS 山﨑
13:00	時間変更 12：45～13：45 ピラティス60 山秀	12：45～13：30 初中級エアロ 河野	12：45～13：30 初中級エアロ 中尾		12：20～13：05 エアロ中級 中尾	※定員30名 12：45～13：30 BODY PUMP45 河野	12：30～13：15 中級エアロ 奥永
14:00	時間変更 14：00～14：45 HIP-HOP YU-NA	※定員30名 13：45～14：30 BODY PUMP 河野	13：45～14：15 BODY PUMP30　加藤 14：30～15：00 BODY COMBAT30　加藤		13：15～14：00 初中級ステップ 中尾 14：10～15：10 ヨガ60 家迫	13：45～14：30 ZUMBA KAORI 14：45～15：30 ボールカラダリセット 森下	13：30～14：15 BODY COMBAT45 藤瀬
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19：00～19：45 ZUMBA KAORI	19：00～20：00 BODY COMBAT60 加藤	19：00～19：45 RITMOS 狭間		19：15～20：00 ZUMBA MAYUKO		
20:00	20：00～20：45 BODY COMBAT45 MAYU	20：15～21：15 中級エアロ 中尾	20：00～20：45 ヨガ 岡本		20：15～21：00 初級エアロ KAORI		
21:00	21：00～21：45 BODYPUMP45 河野		21：00～22:00 BODY PUMP60 龍興		21：15～22：00 BODY COMBAT45 本田		
22:00	※定員30名						

ISPORTS_OFFICIAL

代行・休講等はHPにてご確認をお願い致します。

FITNESS CLUB
Strong.Smart.Beautiful.
fitness club iSPORTS 日明店

北九州市小倉北区日明3丁目7-7　TEL:093-562-3377

スタッフアワー
平日土曜　10:00～15:00　17:00～21:00
日祝日　10:00～19:00

―セルフ利用時間 ―
月曜～日曜（ジムエリアのみ）
24時間営業・年中無休
※木曜日/ノースタッフデー

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。