アイスポーツ守谷店　スタジオプログラム タイムスケジュール

2026年11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 美ュ-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　ペルビックバランス YOSHIE	定員30名 10：45～11：45 YOGA 宇留鷲	スタジオ休講日 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 LINE 友だち追加 fitness club iSPORTS Instagram ISPORTS_MORIYA	定員40名 10：30～11：15 バレトン 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
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 ★★ 12：30～13：15 STEP～初級 大野幸江
12:00	定員40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40名 ★★ 11：45～12：30 BODYCOMBAT　45 菊地	定員40名 ★★ 12：00～12：45 タヒ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 13：30～14：30 YOGA Hori
13:00	定員40名 ★★ 13：00～14：00 ベーシックエアロ　60 Hori	定員40名 ★★ 12：45～13：30 ZUMBA 宇留鷲純美子	定員40名 12：40～13：25 かんたんエアロ 屋嘉部めぐみ	定員40名 ★★★13：00～13：45 初・中級エアロ SANA		定員40名 ★★★14：00～15：00 BODYCOMBAT　60 MURA	定員30名 ★★★15：00～16：00 BODYPUMP　60 五十嵐
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40名 13：35～14：35 骨盤底筋エクササイズ 屋嘉部めぐみ	定員40名 ★★ 14：00～14：30 LESMILLS DANCE /SANA		定員30名 ★★ 15：15～15：50 LESMILLS SHAPES 35/mura'	16：15～17：00 隔週LESMILLS　45 五十嵐
15:00		定員30名 14：45～15：15 STEP入門 /Kazu				定員40名 ★★ 16：05～16：50 ZUMBA SANA	奇数週：BODY BALANCE 45 定員：30名 偶数週：BODYCOMBAT 45 ★★ 定員：40名
16:00	11月プログラム変更のお知らせ 18:00～18:45 BODYATTACK 担当：岡 インストラクター LESMILLS BODYATTACK					定員30名 17：05～18：05 マットサイエンス SANA	
17:00							
18:00				定員40名 ★★ 18：00～18：45 BODY ATTACK　45 岡			
19:00	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 YOGA SANA	定員40名 ★★ 19：00～19：45 BODYPUMP　45 柴山　侑豊			
20:00	定員40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40名 ★★ 20：00～20：45 LESMILLS DANCE　45 SANA	定員40名 ★★★20：00～21：00 BODYCOMBAT　60 柴山　侑豊			
21:00	定員40名 ★★ 21：00～21：45 BODYCOMBAT　45 菊地	定員40名 ★★ 21：00～21：45 ZUMBA 伊藤　千佳子	定員40名 ★★ 21：00～21：45 BODYATTACK　45 MURA				
22:00							

fitness club iSPORTS 守谷店
茨城県守谷市御所ヶ丘
3-11-1
TEL：0297-44-6611

―受付時間―
平日　10：00～15：00
　　17：00～21：00
土・日・祝日　10：00～18：00
※毎週金曜日ノースタッフデー

・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
・レッスンの途中入場は大変危険の為ご遠慮ください
・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
・祝日営業日の夜のレッスンは休講となります。