# 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 | | | | ノースタッフデー（セルフ利用） | | | |
| 11:00 | 10：45～11：30<br>初級エアロ<br>三井 | 10：30～11：30<br>ヨガ60<br>森下 | 10：30～11：30<br>BODY BLANCE<br>龍興 | | 10：15～11：15<br>やさしいヨガ<br>森下 | 10：30～11：30<br>ヨガ60<br>岡本 | 10：30～11：15<br>美ボディコンディショニング<br>岡本 |
| 12:00 | 11：45～12：30<br>BODY COMBAT 45<br>加藤 | 11：45～12：30<br>ZUMBA<br>YUKARI | 11：45～12：30<br>HIP-HOP<br>TAKAYOSHI | | 11：25～12：10<br>初級エアロ<br>YUKA | 11：45～12：30<br>中級エアロ<br>河野 | 11：30～12：15<br>RITMOS<br>山﨑 |
| 13:00 | 12：45～13：45<br>ピラティス60<br>山秀 | 12：45～13：30<br>初中級エアロ<br>河野 | 12：45～13：30<br>初中級エアロ<br>中尾 | | 12：20～13：05<br>エアロ中級<br>中尾 | ※定員30名<br>12：45～13：30<br>BODY PUMP45<br>河野 | 12：30～13：15<br>中級エアロ<br>奥永 |
| 14:00 | 14：00～14：45<br>HIP-HOP<br>YU-NA | ※定員30名<br>13：45～14：30<br>BODY PUMP<br>河野 | 13：45～14：15<br>BODY PUMP30　加藤<br>14：30～15：00<br>BODY COMBAT30　加藤 | | 13：15～14：00<br>初中級ステップ<br>中尾<br>14：10～15：10<br>ヨガ60<br>家迫 | 13：45～14：30<br>ZUMBA<br>KAORI<br>14：45～15：30<br>ボールカラダリセット<br>森下 | 13：30～14：15<br>BODY COMBAT45<br>藤瀬 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19：00～19：45<br>ZUMBA<br>KAORI | 19：00～20：00<br>BODY COMBAT60<br>加藤 | 19：00～19：45<br>RITMOS<br>狭間 | | 19：15～20：00<br>ZUMBA<br>MAYUKO | | |
| 20:00 | 20：00～20：45<br>BODY COMBAT45<br>MAYU | 20：15～21：15<br>中級エアロ<br>中尾 | 20：00～20：45<br>ヨガ<br>岡本 | | 20：15～21：00<br>初級エアロ<br>KAORI | | |
| 21:00 | 21：00～21：45<br>BODYPUMP45<br>河野 | | 21：00～22:00<br>BODY PUMP60<br>龍興 | | 21：15～22：00<br>BODY COMBAT45<br>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。