アイスポーツ陣原店　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							
11:00	10：45～11：30 エアロ初中級 奥永	10：45～11：30 ステップ中級 河野	10：45～11：30 ZUMBA AKIHIDE		10：30～11：30 ヨガ AKI	NEW 10：45～11：30 エアロ初中級 中尾	10：45～11：30 エアロ初中級 狭間
	↑チケット配布　10：15	↑チケット配布　10：15	↑チケット配布　10：15		↑チケット配布　10：00	↑チケット配布　10：15	↑チケット配布　10：15
12:00	NEW 11：45～12：45 ヨガ TAKAKO	11：45～12：45 エアロ中級60 中尾	11：50～12：50 ピラティス 森下		11：45～12：30 エアロ初級 奥永	11：45～12：30 MEGADANZ 中尾	11：45～12：30 RITMOS 狭間
	↑チケット配布　11：15	↑チケット配布　11：15	↑チケット配布　11：20		↑チケット配布　11：15	↑チケット配布　11：15	↑チケット配布　11：15
13:00	NEW 13：00～13：45 HIP-HOP TAKAYOSHI	13：00～14：00 ヨガ 大場	13：05～13：50 MEGADANZ 田口		12：45～13：30 エアロ中級 奥永	12：45～13：30 ボディバーン 井手	NEW 12：45～13：45 1・2週：担当森下 3・4・5週：担当井手
14:00	↑チケット配布　12：30	↑チケット配布　12：30	↑チケット配布　12：30		↑チケット配布　12：15	↑チケット配布　12：15 初心者おすすめ！ 筋トレクラス	↑チケット配布　12：15 1.2週リラクゼーションヨガ 3.4.5週隔週45分レッスン
15:00							
19:00	19：00～20：00 リフレッシュピラティス AKI	19：15～20：00 ZUMBA 河野	19：15～20：00 ステップ中級 中尾		初心者おすすめ！ 19：00～19：45 ヨガ45 佐々木		
20:00	↑チケット配布　18：30	↑チケット配布　18：45	↑チケット配布　18：45		↑チケット配布　18：30		
	NEW 20：15～21：00 隔週レッスン 井手	NEW 20：15～21：00 隔週レッスン 井手	20：15～21：00 エアロ中級 中尾		NEW 20：15～21：15 ステップ中級60 奥永		
21:00	↑チケット配布　19：45	↑チケット配布　19：45	↑チケット配布　19：45		↑チケット配布　19：45		
22:00	1.3.5週ジャンピング 2.4週ボディーバーン	1.3.5週ボディーバーン 2.4週ジャンピング					

ノースタッフデー
（セルフ利用）

fitness club iSPORTS 陣原店
八幡西区穴生4丁目10-2
TEL:093-642-3388

―スタッフ滞在時間 ―

平日　10:00～15:00
　　17:00～21:00
※15:00～17:00はノースタッフとなります

土曜日・日曜日・祝日　10:00～18:00
※木曜日はノースタッフデイとなります

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。参加チケットは開始30分前に配布いたします。