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	10：30～11：15 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
12:00	11：30～12：15 ストレッチヨガ 武藤	定員30名 11：30～12：15 BODYPUMP 斎藤	定員30名 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	定員30名 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
14:00	定員30名 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
15:00					14：30～15：15 ZUMBA 岡田	定員30名 15：00～15：45 BODY　BALANCE45 YUUKO	15：00～16：00 リラクゼーションヨガ MAKI
16:00						16：00～17：00 オリジナルエアロ中級 玲	
17:00							
18:00							
19:00	19：00～19：45 LESMILLS　CORE　本多	定員30名 19：00～19：45 BODYPUMP45 北	定員30名 19：00～19：45 4・11日　オリジナルSTEP　RIE 18・25日　ストレッチヨガ　武藤	メール配信登録	19：00～19：45 SINTEX 森田		
20:00	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		20：00～20：45 BODYCOMBAT45 横溝		
21:00	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		21：00～21：45 BODYJAM45 横溝		
22:00							

休館日

※水分・休憩をこまめに取りましょう♪
11月日曜日週替わりプログラム！

⇒初心者向けプログラム

⇒ レッスン変更

⇒ 週替わりレッスン

11/1　BODYPUMPU　北　IR

11/8・29　sintex　CHINATSU　IR

11/15　BODYPUMP　横溝　IR

11/22　D3　志岐　IR

※フロント・HPにて掲載致しますので確認の程、宜しくお願い致します。

fitness club iSPORTS 佐賀南店

佐賀市本庄町大字袋
258-1
TEL:0952-37-3888

―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

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。