アイスポーツ片野店　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45名 10：30～11：15 エアロ初中級 中尾	休館日	定員40名 10：30～11：30 背骨コンディショニング 増淵	定員40名 10：45～11：30 リカバリーストレッチ 八木	定員30名 10：45～11：30 STEP初級 河野	定員40名 10：30～11：30 ピラティス60 森下	定員45名 10：45～11：30 BODYCOMBAT45 佐々木
11:00	定員45名 11：30～12：15 MEGADANZ 中尾		定員45名 11：45～12：30 エアロ初級 河野	定員45名 11：45～12：45 ZUMBA60 AKIHIDE	定員37名 11：45～12：30 BODYPUMP45 よつもと	定員45名 11：45～12：30 エアロ初級 KAORI	定員37名 11：45～12：30 BODYPUMP45 石橋
12:00	定員38名（間10分） 12：25～12：55 エアロ初級30 田中		定員45名 12：45～13：30 HIP-HOP ヤッピー	定員40名 13：00～13：45 コンディショニングストレッチ 柿本	定員45名 12：45～13：30 BODYCOMBAT45 本田	定員45名 12：45～13：45 ZUMBA60 YUKARI	定員40名 12：45～13：45 ヨガ60 家迫
13:00	定員45名（間10分） 13：05～13：50 エアロ初中級 田中		定員40名 13：45:～14：45 パワーヨガ60 YUKO	定員40名 14：00～15：00 リフレッシュピラティス Aki	定員40名 13：45～14：45 ヨガ60 増淵	定員35名 14：00～15：00 カラダメンテ60 岡本	
14:00	定員30名（間10分） 14：00～14：45 STEP初中級 田中						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	定員40名 18：00～18：45 ピラティス45 柿本		定員45名 19：00～19：45 エアロ初中級 MAYUKO	定員45名 19：00～19：45 ZUMBA KAORI	定員45名 18：15～19：00 エアロ初級 KAORI		
19:00	定員40名 19:00～20:00 ヨガ60 岡本		定員45名 20：00～20：45 ZUMBA45 MAYUKO	定員45名 20：00～20：45 BODYCOMBAT45 本田	定員45名 19：15～20：00 MEGADANZ 田口		
20:00	定員37名 20：15～21：00 BODYPUMP45 AKIHIDE		定員45名 21：00～21：45 BODYATTACK45 田上	定員40名 21：00～21：45 ヨガ45 家迫	定員45名 20：15～21：00 BODYATTACK45 田上		
21:00	定員45名 21：15～22：00 BODYCOMBAT45 AKIHIDE						
22:00							

月・水・土曜の午前1本目チケット配布はフロントで行っております♪

全レッスン開始10分前スタジオ前チケット番号順で整列をお願いいたします。

公式LINE

ID検索で追加

@cln4677b

Instagram

ISPORTS_OFFICIAL

～準備運動を大切に～

寒くなると身体がこわばり怪我の原因にもつながります。
運動前には軽いウォーミングアップを行い、
身体を温めてからトレーニングを始めましょう！

【代行＆休講のご案内】
ホームページorメール配信

fitness club
iSPORTS 片野店
小倉北区片野4-7-7
TEL:093-967-7770

―営業時間―
平日　10:00～23:00
土曜日　10:00～21:00
日祝日　10:00～19:00
※休館日／毎週火曜日

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