

# アイススポーツ日明店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2022年9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	10:00 ▶ 定員30名	10:00 ▶ 定員30名	ノースタッフデー (セルフ利用)	10:00 ▶ 定員30名	10:00 ▶ 定員30名	10:00 ▶ 定員30名	
11:00 ▶ 10:30~11:30 ヨガ60 家迫	11:00 ▶ 10:30~11:30 ヨガ60 森下	11:00 ▶ 10:30~11:30 ヨガ60 山秀		11:00 ▶ 10:45~11:30 2,9,16日/初級エアロ/三井 23,30日/MEGADANZ/三井	11:00 ▶ 10:30~11:30 ヨガ60 岡本	11:00 ▶ 10:30~11:15 美ボディコンディショニング 岡本	
12:00 ▶ 定員30名	12:00 ▶ 定員30名	12:00 ▶ 定員30名		12:00 ▶ 定員30名	12:00 ▶ 定員30名	12:00 ▶ 定員30名	12:00 ▶ 定員30名
13:00 ▶ 11:50~12:35 BODYPUMP 石橋	13:00 ▶ 11:50~12:35 ZUMBA YUKARI	13:00 ▶ 11:50~12:35 ダンスフィットネス 深瀬		13:00 ▶ 11:50~12:35 BODYCOMBAT よつもと	13:00 ▶ 11:50~12:35 中級エアロ 河野	13:00 ▶ 11:50~12:35 中級エアロ 奥永	
14:00 ▶ 定員30名	14:00 ▶ 定員30名	14:00 ▶ 定員30名		14:00 ▶ 定員30名	14:00 ▶ 定員30名	14:00 ▶ 定員30名	14:00 ▶ 定員30名
15:00 ▶ 12:55~13:40 中級エアロ 奥永	15:00 ▶ 12:55~13:40 初中級エアロ 河野	15:00 ▶ 12:55~13:40 初中級エアロ 中尾		15:00 ▶ 12:55~13:40 中級エアロ 中尾	15:00 ▶ 12:55~13:40 BODYPUMP 石橋	15:00 ▶ 12:55~13:40 BODYCOMBAT 藤瀬	
16:00 ▶ 定員30名	16:00 ▶ 定員30名	16:00 ▶ 定員30名		16:00 ▶ 定員30名	16:00 ▶ 定員30名	16:00 ▶ 定員30名	16:00 ▶ 定員30名
17:00 ▶ 14:00~14:45 ピラティス 山秀	17:00 ▶ 14:00~14:45 中級STEP 河野	17:00 ▶ 14:00~14:45 HIP-HOP 家迫					

**感染予防の為、以下の内容を実施して頂きます。ご協力をお願いいたします。**

- ・感染防止の為、参加者全員『**マスク類の着用**』をお願いします。
- ・換気と消毒の為、レッスンは20分間隔を空けております。
- ・参加者の間隔確保の為、人数制限を設けております。
- ・チケット制にしております。
- ・発熱、咳の症状がみられる方は退室して頂く場合があります。



**体調管理**  
37.5度以上発熱した時はご来館自体を控えて下さい。



**マスク着用**  
マスク着用をお願いします。



**手指衛生**  
手指・器具は使用前後に消毒をお願いします。



**間隔確保**  
社会的距離を保ってください。




**館内換気**  
レッスンの前後に窓を開け、換気をしています。



**飛沫回避**  
発声や盛りあげ行為は禁止です。



**接触回避**  
ハイタッチなどの接触を禁止します。

19:00 ▶ 定員30名	19:00 ▶ <b>NEW</b> 定員30名	19:00 ▶ 定員30名		19:00 ▶ 定員30名	19:00 ▶ 定員30名	
20:00 ▶ 19:00~19:45 リカバリストレッチ 八木	20:00 ▶ 19:00~19:45 BODYPUMP 石橋	20:00 ▶ 19:00~19:45 RITMOS 狭間		20:00 ▶ 19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 家迫	20:00 ▶ 定員30名	20:00 ▶ 定員30名
21:00 ▶ 定員30名	21:00 ▶ 定員30名	21:00 ▶ 定員30名		21:00 ▶ 定員30名	21:00 ▶ 定員30名	21:00 ▶ 定員30名
22:00 ▶ 20:05~21:05 ZUMBA60 MAYUKO	22:00 ▶ 20:05~20:50 中級エアロ 中尾	22:00 ▶ 20:05~20:50 美ボディコンディショニング 岡本		22:00 ▶ 20:05~20:50 BODYCOMBAT 藤瀬	22:00 ▶ 定員30名	22:00 ▶ 定員30名
	21:10~22:10 ヨガ60 岡本	21:10~22:10 BODYCOMBAT60 藤瀬		21:10~21:55 中級エアロ 河野		

FITNESS CLUB  
Strong, Smart, Beautiful.  
machine gym studio exercise

**isPORTS**  
日明店

小倉北区日明3丁目7-7  
TEL:093-562-3377

—通常営業時間—  
平日 10:00~23:00  
土曜日 10:00~21:00  
日曜日 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。チケットはレッスン開始20分前より2Fスタジオ前にて配布致します。開始10分前より入室下さい。