

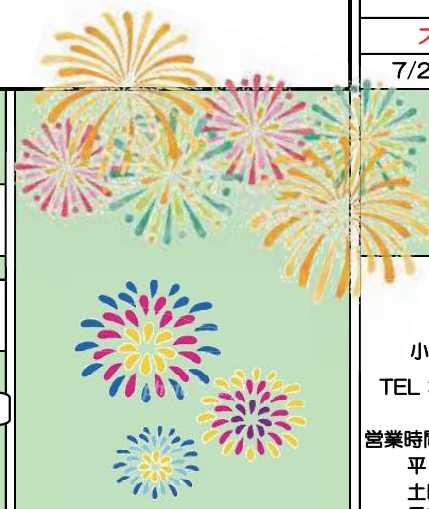
| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|--|--------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:45~11:30 中級エアロ 中尾 | 10:30~11:30 筋膜調整ヨガ 山秀 | 10:30~11:30 ヨガ 岡本 | 10:45~11:30 初級エアロ 岡田 | 10:30~11:30 ヨガ Akryo | 10:45~11:30 BODY COMBAT45 四本 | 10:45~11:30 初級エアロ 石丸 | 10:30~11:30 アナトミック 骨盤ヨガ 松本 | | | 10:30~11:00 筋膜リリース 森下 | |
| 12:00 | 11:45~12:30 中級 ステップ 奥永 | 11:45~12:30 はじめてエアロ 岡 | 11:45~12:30 グループパワー 岡田 | 11:45~12:30 筋膜リリース コンディショニング 森下 | 11:45~12:30 初級エアロ 中尾 | 11:45~12:30 骨盤 コンディショニング 四本 | 11:45~12:30 ZUMBA 高砂 | 11:45~12:30 初級エアロ 石丸 | 11:15~12:00 ヨガ 春日 | | 11:10~12:10 ヨガ 森下 | |
| 13:00 | 12:45~13:30 美ボディ コンディショニング 岡本 | 12:45~13:45 JAZZ FUNK 彩香 | 12:45~13:30 リトモス 岡 | 12:45~13:30 HIP-HOP TAKAYOSHI | 12:45~13:30 中級エアロ 中尾 | 12:45~13:30 ピラティスヨガ KAORI | 12:45~13:45 ヨガ 高砂 | 12:45~13:45 リズムHIP-HOP TAKAYOSHI | 12:15~13:00 ZUMBA 河野 | | 12:25~13:25 週替りレッスン ☆ | |
| 14:00 | 13:45~14:45 リラクゼーションヨガ 春日 | | 13:45~14:30 初級エアロ 岡 | | 13:45~14:30 ZUMBA KAORI | | | | 13:15~14:00 リトモス 岡 | | 13:40~14:40 シェイプフローヨガ 赤金 | |
| 15:00 | | | | | | | | | 14:15~15:00 中級エアロ 岡 | | | |
| | | | | | | | | | 15:15~16:00 リラクゼーション ヨガ 岡本 | | | |

7月プログラムの案内

夏本番！！ アイススポーツ日明店もお陰さまで11周年(*∇*)

今月7/16~7/22はスタジオイベントWEEKです☆

普段とは一味違うスタジオを是非ご体感下さい(*∇*)



週替りレッスン内容

- 7/1 ZUMBA 鶴
- 7/8 初級エアロ 岡
- 7/15 ZUMBA 鶴
- スタジオイベントWEEK
- 7/29 グループパワー 吉田



小倉北区日明3丁目7-7
TEL: 093-562-3377

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~19:00

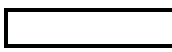
| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 19:00 | 19:15~20:00 中級エアロ KAORI | 19:00~20:00 パワーヨガ 森下 | 19:15~20:00 ZUMBA 上田 | 19:00~20:00 アナトミック 骨盤ヨガ 山秀 | 19:00~19:30 ★-初級エアロ30 由元 | 19:00~19:30 I-FUNC/KIM | 19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 森下 | 19:15~20:00 初級エアロ KAORI |
| 20:00 | 20:15~21:00 ZUMBA 高砂 | 20:15~21:00 グループパワー 吉田 | 20:15~21:00 中級エアロ 中尾 | 20:15~21:00 初級エアロ 上田 | 19:45~20:45 ヨガ 由元 | 19:55~20:40 中級ステップ 向 | 20:15~21:00 BODY COMBAT45 吉田 | 20:15~21:00 初級エアロ KAORI |
| 21:00 | 21:15~22:00 BODY COMBAT45 吉田 | 21:15~22:00 リラクゼーション ヨガ 高砂 | 21:15~21:45 I-FUNC/KIM | 21:15~22:15 骨盤調整ヨガ 赤金 | 21:00~21:45 リトモス 岡 | | 21:15~22:00 グループパワー 吉田 | |
| 22:00 | | | | | | | | |



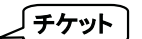
←初めての方向けプログラムです!



←少し慣れた方向けプログラムです!



←変更プログラムです!



←90分前に配布致します!



【休館日】

毎週木曜日