

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio	A Studio	B Studio
10:00												
11:00			10:45~11:00 青竹EX 中尾	途中入退場OK	10:45~11:30 ステップ初中級 石丸	10:45~11:30 リラックスヨガ 岡本	10:45~11:30 パワーヨガ 中本	10:45~11:30 ステップ初級 YUKKO	10:45~11:45 エアロ中上級 60 岡田	11:00~11:45 OXIGENO 松田	10:40~11:25 ヨガ 大徳屋	
12:00	11:00~12:00 ヨガ60 中本	11:00~11:45 ストリートダンス ERIKA	※青竹貸出し用19名分		11:45~12:30 エアロ中級 岡	↑定員20名↑ 11:45~12:15 BOSU/STAFF	11:45~12:30 エアロ中級 中尾	↑定員10名↑ 11:45~12:30 エアロ初級 YUKKO	12:00~12:45 ZUMBA YUKKO	12:00~12:30 ステップ初級/岡田 ↑定員10名↑	11:45~12:45 RITMOS 60 狭間	
13:00	12:15~13:00 ZUMBA KAORI		12:30~13:15 OXIGENO 中尾	↑定員20名↑	12:45~13:30 RITMOS 岡		12:45~13:30 MEGADANZ 中尾		13:00~14:00 GROUP POWER 神田		13:00~13:30 iFUNC /STAFF	
14:00	13:15~14:00 エアロ中級 KAORI	13:15~14:00 パワーヨガ 谷口	13:35~14:35 ZUMBA 石丸	13:30~14:30 背骨 コア/イコング/60 増淵	13:45~14:30 GROUP POWER 岡田		13:45~14:45 ヨガ60 谷口		↑定員29名↑ 14:15~15:15 パワーヨガ60 中本		13:45~14:15 はじめてのフラ/向	
15:00	14:15~15:00 ステップ中級 河野				↑定員29名↑						14:30~15:15 やさしいピラティス 向	
<p><b>チケット配布時間</b></p> <p>ヨガ ⇒ 10:00~</p> <p>リラックスヨガ ⇒ 10:00~</p> <p>BOSU ⇒ 10:15~</p> <p>GROUP POWER ⇒ 12:15~</p> <p><b>チケット配布時間</b></p> <p>ステップ初級 ⇒ 10:00~</p> <p><b>チケット配布時間</b></p> <p>ステップ初級 ⇒ 10:30~</p> <p>GROUP POWER ⇒ 11:30~</p>												
<p><b>HAPPY HALLOWEEN</b></p> <p>10月31日のZUMBAは 仮装変装OK 😊</p> <p>13:35 ~ (60)</p> <p>19:15 ~ (45)</p>												
19:00			19:15までは動きの説明等		19:15までは動きの説明等							
20:00	19:15~20:00 ステップ中上級 上田	19:15~20:00 OXIGENO 中尾	19:15~20:00 ZUMBA KAORI	19:00~20:00 ヨガ60 森下	19:15~20:00 ステップ中級 中尾	19:00~20:00 ヨガ60 山秀	19:15~20:00 FIGHTDO 松田		19:10~20:10 ステップ上級60 向			
21:00	20:15~21:00 MEGADANZ 中尾		20:15~21:00 GROUP POWER 岡田	20:15~21:00 エアロ初級 KAORI	20:15~21:00 エアロ中級 中尾		20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:05~21:05 アナトミック骨盤ヨガ 山秀				
22:00	21:15~21:45 iFUNC /STAFF		↑定員29名↑ 21:15~22:00 マルチステップ 向		21:15~22:00 FIGHTDO 松田	21:15~22:00 HIP HOP TOM	21:15~22:00 GROUP POWER 神田	21:15~22:00 ストリートダンス ERIKA				
<p><b>チケット配布時間</b></p> <p>GROUP POWER ⇒ 18:45~</p> <p><b>チケット配布時間</b></p> <p>GROUP POWER ⇒ 19:45~</p>												

グループプログラム  
1Fストレッチエリアにて  
好評開催中!

**ストレッチ15**  
月曜 10:30~  
BOSU  
水曜 20:15~  
金曜 12:45~

fitness club  
**ISPORTS**  
フィットネスクラブ  
**アイススポーツ**  
陣原店

〒: 北九州市八幡西区穴生4丁目10-2  
TEL: 093-642-3388  
— 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/毎週木曜日

レッスンの途中入退場は大変危険なためご注意ください。ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前までとなります。