

アイススポーツ折尾店 スタジオプログラム タイムスケジュール



10月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT	STUDIO	CIRCUIT
10:35~11:35 呼吸ヨガ RIE	10/9 HIPHOP 本田 参加	10:40~11:25 太極舞 瀧	10/10 大極舞 山野参加	10:45~11:30 ZUMBA 麻植		10:45~11:30 ポールコンディショ ニング 森	10/19 グループパワー 中田参加	10:30~11:15 エアロピクス 狭間		10:45~11:30 ZUMBA AKIHIDE	11:00 サーキット30 佐々木・向吉
はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		はじめてにおすすめ		ダンスエクササイズ		ダンスエクササイズ	全身トレーニング
11:45~12:30 HIP HOP AKIHIDE	12:00 サーキット30 中田	11:35~12:35 ZUMBA YUKKO	11:35 サーキット30 山野 全身トレーニング	11:45~12:30 ボクシングフィットネ ス 麻植	11:45 サーキット30 中田・浜川	11:45~12:30 エアロ中級 岡田	11:45 サーキット30 本田	11:30~12:15 RITMOS 狭間	11:30 サーキット30	11:45~12:30 ボクシングフィットネ ス AKIHIDE	
踊って楽しい!		ダンスエクササイズ		格闘技エクササイズ	全身トレーニング	中級者向け	全身トレーニング	ダンスエクササイズ	全身トレーニング	格闘技エクササイズ	
12:45~13:30 ZUMBA AKIHIDE	全身トレーニング	12:50~13:20 はじめてエアロピクス YUKKO		12:45~13:30 アースヨガ 麻植	10/18 ヨガ 浜川参加	12:45~13:30 グループパワー 岡田	12日 13:00~13:30 ボディコンバット 佐々木	12:30~13:15 はじめてステップエ アロ 奥永		12:45~13:45 パワーヨガ 大徳屋	
ダンスエクササイズ				はじめてにおすすめ		筋トレエクササイズ		はじめてにおすすめ			
13:45~14:30 気軽に脳トレ&楽しく エアロ 山北		13:35~14:35 ヨガ 大徳屋		13:45~14:45 ZUMBA 石丸		13:45~14:45 ヨガフロー 穂吉		13:30~14:15 ボディケア 奥永			
はじめてにおすすめ		はじめて~上級者		ダンスエクササイズ		はじめて~上級者		はじめてにおすすめ			
14:40~15:25 ボディケア 奥永		<p>まだスタジオプログラムに参加したことのない方! スタッフ参加デーに是非! 一緒に参加してみませんか? 普段動かさない筋肉が刺激されて体力UP! 脂肪燃焼効果が期待できますよ ^ ◆ ^</p>									
はじめてにおすすめ		<p>スタジオへのご入場は15分前からお願い致します。</p>									
10/2 エアロ 松尾参加											
19:15~20:00 エアロピクス YUKKO		19:15~20:00 リセットヨガ 森	19:15 サーキット30 田村・小野本 全身トレーニング	19:15~20:00 ステップエアロ 狭間	10/18 ステップ 佐々木参加	19:15~20:00 エアロピクス 上田	19:15 サーキット30 園山 全身トレーニング	10/5 サーキット 矢崎・森参加			
ダンスエクササイズ		はじめてにおすすめ		ステップ台使用							
20:15~21:00 ZUMBA YUKKO	20:15 サーキット30 松尾	20:15~21:00 ボディコンバット 佐々木	10/3 ヨガ 村上参加	20:15~21:00 RITMOS 狭間	20:15 サーキット30 田村・小野本	20:15~21:00 ボディコンバット 佐々木	10/5 ZUMBA 小野本参加				
ダンスエクササイズ	しっかり動きたい方	格闘技エクササイズ		ダンスエクササイズ	しっかり動きたい方						
21:15~22:00 ステップエアロ 奥永		21:15~21:45 i-FUNC 村上 自重トレーニング		21:15~22:00 ヨガ YAE		21:15~22:00 ZUMBA 坂本					
ステップ台使用	10/23 ステップ 田村参加			はじめてにおすすめ							

10月24日(火)
20:15~21:00
陣原スタッフ松田
ラストコンバット

待ってるで!!



〒: 807-0873
TEL: 093-695-0880
— 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/毎週金曜日