

アイスポーツ佐賀南店 スタジオプログラム 2018年 4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30~11:15 やさしいエアロ 坂井	10:30~11:15 やさしいSTEP RIE	10:30~11:15 DANCE-R初級 RIE	休館日	10:30~11:15 美ユ-ティ-BodyWave® 小部	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	★New★ 10:45~11:30 週替りプログラム
11:30~12:15 ダンベルSTEP 久野	11:30~12:15 リフレッシュヨガ TOMOKO	11:30~12:15 オリジナルSTEP RIE		11:30~12:15 ZUMBA gold 小部	11:45~12:15 i FUNC 本多	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬
12:30~13:15 ダンスエアロ RIE	12:30~13:15 ZUMBA fitness 稲富	12:30~13:15 リトモス 辻		12:30~13:15 ベーシックヨガ SHOKO	12:30~13:30 LES MILLS BODYATTACK 本多	12:45~13:15 LES MILLS BODYPUMP 横溝
13:30~14:30 リラックスヨガ 重松	13:30~14:15 オリジナルエアロ 久野	★New★ 13:30~14:00 i FUNC STAFF ↓レッスン時間の変更		13:30~14:15 オリジナルエアロ 濱野	13:45~14:45 ベーシックヨガ SHOKO	13:30~14:30 LES MILLS BODYJAM 横溝
		14:15~15:00 ハタヨガ 重松				14:45~15:45 リンパヨガ MAKI
☆月曜日 週替りプログラム☆ ・2日 19:15~19:45 BODYJAM/横溝 20:00~20:45 BODYPUMP/横溝 ・9日/16日/23日/30日 19:15~19:45 iFUNC/本多 20:00~20:45 BODYATTACK/本多		祝1周年記念！4月は週替りでイベント予定♪ シェイプアップ、リラクゼーション、ダンス、ストレス発散等 目的、好みに合わせたプログラムを多数ご用意しております。 ⇒初心者向けプログラム ⇒変更プログラム			☆週替りプログラム☆ 1日 ZUMBA 森田 8日 ヨガ 高橋 15日 ZUMBA 森田 22日 ヨガ 高橋 29日 ZUMBA 稲富	
★New★ 19:15~19:45 週替りプログラム	19:15~20:00 STEPシェイプ 西村	19:15~20:00 ストレッチヨガ 高橋		19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM 横溝	19:00~19:45 リトモス 隈本	
★New★ 20:00~20:45 週替りプログラム	20:15~21:00 ZUMBA fitness 志岐	20:15~21:15 ZUMBA fitness 小部		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬	20:00~20:45 ピラティス 隈本	
↓レッスン時間の変更 21:00~21:45 リトモス 隈本	21:15~22:15 ピラティス 足立	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 藤瀬		21:00~21:45 オリジナルエアロ 濱野		
★New★ 22:00~22:45 ヨガ 森田				22:00~22:45 ヨガ 森田		


フィットネスクラブ
アイスポーツ
 佐賀南店

住所：佐賀市本庄町大字袋 260-5
 TEL：0952-37-3888
 一 営業時間 一
 平日 10:00~23:00
 土日祝 10:00~21:00
 ※休館日/毎週木曜日

※定員制のレッスンは開始1時間前よりフロントでチケットを配布致します。プログラム開始10分後の途中参加、途中退場はお断りしております。