








アイススポーツ佐賀南店 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	定員30名	定員30名	<h1>休館日</h1>	定員35名	定員30名	チケット 定員35名							
11:00 ▶	10:45~11:30 ピラティス Mie	10:45~11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO	10:45~11:30 背骨コンディショニング 下川		10:45~11:30 ZUMBA 志岐	10:45~11:30 パワーヨガ 重松	10:30~11:15 ZUMBA 志岐	チケット 定員30名						
12:00 ▶	11:50~12:35 ボクシング KANAKO	11:50~12:35 アニマルフロー 金子	11:50~12:35 オリジナルSTEP RIE		11:50~12:35 体が硬い人向けヨガ 濱野	12:00~13:00 BODYATTACK 山口	11:35~12:20 BODYPUMP45 横溝	チケット 定員35名						
13:00 ▶	12:55~13:40 ベーシックヨガ SHIHO	12:55~13:40 ZUMBA 稲富	12:55~13:40 サルセッション KANAKO		12:55~13:40 やさしいエアロ 濱野	13:30~14:15 パワーSTEP 玲	12:40~13:25 BODYCOMBAT45 横溝	定員35名						
14:00 ▶	14:00~14:45 初中級エアロ 玲	14:00~14:45 美尻トレーニング 下川	14:00~15:00 ハタヨガ 重松		14:00~14:45 背骨コンディショニング 下川	14:45~15:45 ベーシックヨガ SHIHO	13:45~14:45 BODYJAM 横溝	定員30名						
15:00 ▶								15:05~16:05 リラクゼーションヨガ MAKI						
16:00 ▶	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>体調管理 37.5度以上発熱した時はこまめにご来館自体を控えて下さい。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>マスク着用 マスクは極力、着用をお願いします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>手指衛生 手指・器具は使用前後に消毒をお願いします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>間隔確保 社会的距離を保ってください。</p> </div> </div> <p>・換気と消毒の為、レッスンは20分以上の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。 ・一部チケット制にしております。開始60分前にフロントで配布致します。 ・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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>館内換気 レッスンの前後に窓を開け、換気をしています。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>飛沫回避 発声や盛りあげ行為は禁止です。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>接触回避 ハイタッチなどの接触を禁止します。</p> </div> </div> </div>													
17:00 ▶														
18:00 ▶														
19:00 ▶	19:00~19:45 背骨コンディショニング 下川	19:00~19:45 BODYPUMP45 横溝	19:00~19:45 ストレッチヨガ 武藤		19:00~19:45 ピラティス 山中	19:00~19:45 中級エアロ 玲		<p style="text-align: center;">fitness club iSPORTS 佐賀南店</p> <p>佐賀市本庄町大字袋 258-1 TEL:0952-37-3888</p> <p>—営業時間— 平日 10:00~22:45 土日祝 10:00~21:00 ※休館日/毎週木曜日</p>						
20:00 ▶	チケット 20:05~20:50 BODYATTACK45 本多	チケット 20:05~20:50 ZUMBA 志岐	チケット 20:05~20:50 初中級エアロ 玲	チケット 20:05~20:50 BODYCOMBAT45 横溝										
21:00 ▶	21:10~21:55 D3 志岐	チケット 21:10~21:55 BODYCOMBAT45 6日,13日横溝/20日,27日深川	21:10~21:55 BODYATTACK45 山口	21:10~21:55 BODYJAM45 横溝										
22:00 ▶														

レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。チケット制レッスンは開始60分前よりフロントにて配布いたします。

LINE
@zsj6692d

