


アイスポーツ佐賀南店 スタジオプログラム 2018年 2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	10:45~11:30 ヨガ 週替り担当者
11:30~12:15 ダンス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 fitness 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	13:30~14:15 ハタヨガ 重松		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	↓レッスン時間の変更 13:30~14:30 LES MILLS BODYJAM 横溝
						↓開始時間の変更 14:45~15:45 リンバヨガ MAKI
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>あなたにあったプログラム、是非見つけてください♪</p> <p>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。</p> <p>🍃 ⇒ 初心者向けプログラム ★ ⇒ 定員制プログラム 🟡 ⇒ 変更プログラム</p> </div>						
19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 三ヶ島 ★	19:15~20:00 STEPシェイプ 西村 ★	19:15~20:00 ストレッチヨガ 高橋(里)		19:00~19:45 LES MILLS BODYJAM 横溝	19:00~19:45 リトモス 隈本	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>★2月スケジュール★</p> <p>4日 高橋(里)</p> <p>11日 森田</p> <p>18日 高橋(里)</p> <p>25日 森田</p> </div>
20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 三ヶ島	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	
21:15~22:00 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		
			 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 ー 営業時間 ー 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。