

アイスポーツ曾根店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2018年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ▶	↓チケット配布 10:00より 10:30~11:15 筋膜リリースコンディショニング 森下	10:20~11:20 ヨガ 松本		<h1>休館日</h1>	↓チケット配布 10:00より			
11:00 ▶	↑チケット制 25名限定↑	11:30~12:15 エアロ初級 永谷	10:45~11:30 エアロ中級 三井		10:45~11:45 カラダメンテナンス 岡本	10:45~11:45 健康体操 瀬口	10:30~11:30 エアロ中上級 岡田	
12:00 ▶	11:30~12:30 リラクゼーションヨガ 森下	12:25~13:10 ZUMBA 千晃	11:40~12:25 ステップ中級 河野		↑チケット制 30名限定↑	11:55~12:40 エアロ初級 上田	11:40~12:25 おなかすっきり骨盤体操 中村	
13:00 ▶	12:45~13:15 エアロ初級/向	13:20~14:05 エアロワークアウト KAORI	12:35~13:20 ZUMBA 河野		12:50~13:35 ステップ中級 上田	13:00~13:45 ZUMBA Akihide	12:35~13:20 エアロ初級 池尻	
14:00 ▶	13:25~14:10 ステップ初中級 向	14:15~15:00 ピラティスヨガ KAORI	13:35~14:20 ステップサーキット 永谷		13:45~14:30 エアロ初中級 岡	14:00~15:00 代謝UPヨガ 山秀	13:30~14:30 ヨガ 森下	
15:00 ▶	14:20~15:05 フラダンス 竹井		14:35~15:35 キレイになるヨガ 永谷		14:45~15:45 ヨガ 岡			
16:00 ▶	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>筋膜リリースコンディショニング</p> <p>リンパの流れや血流量の向上・姿勢改善・間接可動域の向上 パフォーマンスの向上・トレーニング効果の向上 に効果が期待できます。</p> <p>月曜10:30~(45) 火曜20:20~(40)</p> </div>							
17:00 ▶								
18:00 ▶		18:45~19:15 ピラティス入門/瀧				18:15~19:00 エアロ中級 河野		
19:00 ▶	19:00~20:00 ヨガ Akiyo	19:25~20:10 エアロ初級 瀧	19:15~20:00 骨盤ヨガ 赤金			19:00~19:45 エアロ中級 岡田	19:15~20:00 ステップ初中級 河野	<p>fitness club isPORTS 曾根店</p> <p>小倉南区東貫1-3-25 TEL:093-473-3353 — 営業時間 — 平日/10:00~23:00 土曜/10:00~21:00 日祝/10:00~19:00 休館日/毎週木曜日</p>
20:00 ▶	20:15~21:00 Fight Boxing Akihide	↓チケット配布 18:50より 20:20~21:00 筋膜リリースコンディショニング 森下	20:15~21:00 ZUMBA YUKARI	20:00~20:45 ステップ初級 池尻				
21:00 ▶	21:15~22:00 ZUMBA Akihide	↑チケット制 25名限定↑	21:15~22:00 エアロ初中級 藤井	21:00~22:00 フリースタイルダンス TOM				
22:00 ▶		21:10~22:10 肩こり解消ヨガ 白石						

閉館時間 平日 23:00 / 土曜 21:00 / 日祝 19:00 ※ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前までとなります。

※プログラム開始後の途中参加、途中退場はお断りしております。 諸事情により、プログラム及び担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。