

アイススポーツ武雄店 スタジオプログラム タイムスケジュール 2017年10月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
【A studio】	【B studio】	【A studio】	【B studio】	【A studio】	【B studio】		【A studio】	【B studio】	【A studio】	【A studio】
10:30~11:00 ストレッチポール 西村		10:30~11:00 ストレッチ 坂井		10:15~11:05 太極拳 久野			10:10~11:10 フラダンス 北村		10:20~11:05 ステップ RIE	10:45~11:30 ボディバーン 小部
11:15~12:15 エアロ&リラックス 西村	11:15~12:00 太極拳 古賀	11:10~11:55 シェイプアップエアロ 坂井 ★定員14名(チケット) 12:05~12:35 ★かんたんBOSU 坂井	11:10~11:55 機能改善 コンディショニング 村上	11:15~12:15 リラックスヨガ 馬場	11:15~11:45 週替りレッスン 久野	休館日	11:20~12:10 オリジナルエアロ 久野	11:20~12:10 ヨガ TOMOKO	11:15~11:45 シェイプホール&パワー-腹筋 RIE	11:45~12:35 ZUMBA fitness 小部
12:30~13:30 リフレッシュヨガ 馬場		12:45~13:05 コアコンディショニング SHIHO ↓レッスン名変更		12:25~13:05 かんたんエアロ 馬場	4日 休講 11日 バランスボール 18日 かんたんステップ 25日 かんたんBOSU		12:20~12:50 ステップシェイプ 久野	12:20~12:50 ヒーリングエクササイズ TOMOKO	11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	↓定員14名 チケット 12:45~13:15 ★ BOSU
13:45~14:15 指ヨガ 馬場		13:15~14:15 ヨガ SHIHO		13:15~14:15 セラピーヨガ SHIHO			13:00~13:50 太極拳 RIE		12:50~13:20 コアコンディショニング SHIHO ↓レッスン名変更	13:25~14:25 ヨガ 週替担当者
14:25~15:25 エナジーフローヨガ TOMOKO		14:25~15:15 ZUMBA fitness 吉丸					14:00~15:00 アロマピラティス 足立		13:30~14:30 ヨガ SHIHO	1日 小部 8日 RIE 15日 小部 22日 SHIHO 29日 吉丸
↓定員14名 (チケット) 19:30~20:00 ★ BOSU		19:10~20:00 ダイエットヨガ YUMI	↓定員12名 (チケット) 19:30~20:00 ★ i FUNC	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	19:00~20:00 コンディショニング 西村		19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 山口	19:00~20:00 ヨガ 小部		
20:10~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 下村	20:10~21:10 アロマピラティス 足立	20:10~21:10 LES MILLS BODYATTACK 週替担当者	20:10~21:00 筋膜リリース& ストレッチ YUMI	20:10~21:10 ZUMBA fitness 志岐	20:10~21:10 ゆるヨガ YUMI	20:10~21:10 ZUMBA fitness 小部				
21:20~22:20 ZUMBA fitness 松元		21:20~22:20 パワーヨガ 重松	3日 山口 10日 本多 17日 山口 24日 本多 31日 山口	21:20~22:05 ヨガコアトレ YUMI		21:20~21:50 ストレッチヨガ 小部				

-CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE-

📌 ⇒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

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日曜日 10:00~19:00

fitness club
iSPORTS

〒843-0021
武雄市武雄町大字永島
18223番2
TEL 0954-26-8181

※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。