

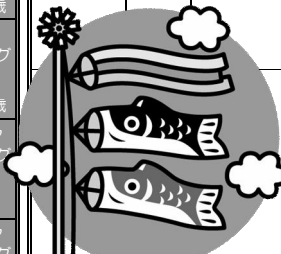
2012年  
5月~

# イオンスポーツクラブ東浦レッスンプログラム

変更箇所 **NEW** 新設レッスン ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>  
初心者向けのレッスン 電話: 0562-82-1501



月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
	9:30~9:50 骨盤体操 生田		9:30~9:50 ゆるゆる体操 花村			9:30~9:50 骨盤体操 西尾			9:30~9:50 お顔シェイプ 生田			9:30~9:50 ストレッチ 板澤									
10:00~10:40 エアロ40 ベース 鶴殿	10:15~10:45 パラソル 後藤	10:15~10:45 ショートアクア 生田	10:00~10:50 エアロ50 ロー 松岡	10:15~10:45 ポディリセット 寺田	10:15~11:00 アクアピクス 堤	10:00~10:50 エアロ50 ミドル 松永	10:15~10:45 コアトレM 西尾	10:15~10:45 水中ウォーキング 寺田	10:00~10:50 エアロ50 ロー 鈴木	10:15~10:45 ポディリセット 花村	10:15~10:45 はじめて水泳 二川	10:00~10:45 リトモス45 遠藤	10:15~10:45 コアトレB 板澤	10:15~10:45 ショートアクア 西尾							
10:55~11:10 フアイトウエレメント		11:00~11:30 水中ウォーキング 生田	11:05~11:50 イーサーダイエット 寺田	11:15~11:45 水中ウォーキング 花村		11:05~11:50 ヨガ45 早見		11:00~11:45 アクアピクス 寺田	11:05~11:50 ZUMBA45 深谷		11:00~11:30 ショートアクア 後藤	11:00~11:10 X-55/30 寺田		11:00~11:30 アクアダンベル 後藤				10:30~11:20 エアロ50 ロー 戸田	キッズ 体育 4歳~6歳	10:30~11:15 アクアピクス 神尾	
11:15~11:45 フアイトウ30 後藤																		11:30~12:30 エアロ40 ベース 浜本		11:00~11:45 アクアピクス 中岡	
12:00~13:00 太極拳 浜本			12:10~12:40 エアロ30 ソフト 山内			12:10~12:40 イタ・コリ予防 (膝・ヒザ) 生田			12:05~13:05 エアロ60 テクニク 嶋田			12:00~12:45 ヨガ45 片岡						12:50~13:20 パラソル 瀬野	ジュニア 体育 小学1年生~ 小学4年生	13:30~14:00 ポディリセット 板澤	
13:20~14:10 エアロ50 ミドル 鈴木	13:15~14:00 ヨガ45 坂野	13:30~14:15 アクアピクス 堤	13:00~14:00 ボディメイク 山内	13:15~13:45 爽快体操 寺田	13:15~13:45 スイム中級 二川	13:15~13:45 ダイエットランナー 後藤	13:00~14:00 フラダンス 中川	13:30~14:00 ショートアクア 鶴殿	13:20~14:00 エアロ40 ベース 嶋田	13:15~13:45 コアトレB 花村	13:15~13:45 スイム初級 野崎	13:15~14:15 社交ダンス 松岡憲	13:30~14:15 アクアピクス 片岡					13:35~14:25 エアロ50 ミドル 松永	キッズ 新体操 4歳~6歳	13:15~13:45 スイム初級 中岡	
14:25~15:05 エアロ40 ベース 鈴木			14:15~14:45 ダイエットランナー 二川		14:00~14:30 ショートアクア 野崎	14:15~14:45 アクアダンベル 鶴殿			14:15~15:15 ヨガ 船橋			14:05~14:35 ポディリセット 後藤						14:40~15:25 ZUMBA45 鶴殿	キッズ スイミング 3歳~6歳	14:15~15:00 X-55 中岡	
15:20~15:50 ポディリセット 板澤	キッズ バレエ 4歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳		キッズ ダンス 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 4歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ チアダンス 4歳~6歳	キッズ チアダンス 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳	キッズ スイミング 3歳~6歳
	ジュニア バレエA 6歳~ 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生		キッズ ダンス 6歳~ 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア チアダンス 小学4年生	ジュニア チアダンス 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生	ジュニア スイミング 小学4年生
	ジュニア バレエB 6歳~ 小学4年生	小学生		ジュニア ダンス 小学4年生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生
19:00~19:45 ボディメイク45 山内			19:00~20:00 エアロ60 テクニク 浜田			19:00~19:45 ZUMBA45 鶴殿			19:00~19:40 エアロ40 ベース 松岡			19:00~19:15 フアイトウエレメント						19:00~19:30 コアトレM 板澤		19:15~20:00 アクアピクス 堤	
20:00~20:40 エアロ40 ベース 山内	20:15~20:45 イタ・コリ予防 (膝・ヒザ) 中岡	20:15~21:00 アクアピクス 片岡	20:15~21:00 リトモス45 遠藤	20:00~20:30 ポディリセット 中岡	20:00~20:30 スイム初級 平松	20:00~20:50 エアロ50 ロー 鶴殿	20:00~20:50 エアロ50 ロー 鶴殿	20:15~21:00 アクアピクス 板澤	19:55~20:40 ZUMBA45 松岡	20:00~21:00 ヨガ 浜本	20:00~20:30 スイム中級 中岡	20:05~20:35 エアロ30 ソフト 鈴木	20:15~21:00 アクアピクス 堤					19:15~19:55 エアロ40 ベース 浜本	19:30~20:00 水中ウォーキング 二川	19:45~20:30 リトモス45 安福	
21:00~21:45 X-55 寺田	21:30~22:00 かんたんヨガ 片岡		21:45~21:55 コアトレB 中岡	20:45~21:15 ショートアクア 平松		21:05~21:50 社交ダンス 田中	21:05~21:50 社交ダンス 田中		20:55~21:10 X55エレメント	21:15~21:45 X55/30 中岡	20:45~21:15 ショートアクア 角谷	20:50~21:40 エアロ50 ミドル 鈴木									
						22:00~22:30 ポディリセット 板澤			22:00~22:20 ストレッチ 角谷												



**休館日 5/15 (火)**

祝日休講レッスンのご案内

5/3 (木)	5/4 (金)
9:30 骨盤シェイプ	9:30 ストレッチ
10:00 170500	10:00 リトモス
	20:50 170500

\*※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。