

2012年  
5月～

# イオンスポーツクラブ イオンモール高知 レッスンプログラム

●...変更箇所 NEW...新設レッスン  
□...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>  
TEL:088-826-8335



	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
9:00	9:30~10:00 ラジオ体操 堅田 75Kcal	9:45~10:15 アクアピクス30 村山 135Kcal		9:30~10:00 ラジオ体操&ひびき 村山 75Kcal	9:45~10:15 水中ウォーキング 高木 120Kcal		9:35~10:05 青竹&ストレッチ 宮脇 75Kcal	9:45~10:15 アクアフィンベル 横山 135Kcal		9:30~10:15 かんたんヨーガ 宮脇 113Kcal	9:45~10:15 アクアピクス30 横山 135Kcal		9:30~10:00 ラジオ体操&ひびき 竹中 75Kcal	9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇 120Kcal		9:30~10:00 ラジオ体操&ひびき 高木 75Kcal					9:45~10:30 アクアピクス 堅田 203Kcal	
10:15~11:15	10:20~10:50 ヨーガ 関 150Kcal	10:30~11:15 アクアピクス 堅田 203Kcal		10:20~10:50 キネシスサーキット 村山	10:30~11:15 アクアピクス 高木 203Kcal		10:15~11:05 エアロ50ロー じゅんこ 252Kcal	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇 203Kcal		10:30~11:00 キネシスサーキット 宮脇	10:30~11:15 アクアピクス 西 203Kcal		10:15~10:45 グラビティZERO 高木 252Kcal	10:20~10:50 キネシスサーキット 横山	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇 203Kcal	10:15~11:00 イージー ダイエツト★ 高木 284Kcal	10:30~11:15 アクアピクス 宮地 203Kcal	10:00~10:45 フラダンス ◆マカヒス ヨシコ村中 ようこ 189Kcal				
11:30~12:10	11:30~12:10 エアロ40ベアシック ゆみ 189Kcal	11:30~12:00 アクアフィンベル 高木 135Kcal		11:15~12:00 ファイドウ 堅田 405Kcal	11:15~11:45 お慶シェイブ 宮脇		11:20~12:00 エアロ40ベアシック 小松 189Kcal	11:30~12:00 水中ウォーキング 宮脇 120Kcal		11:15~11:55 ボルドブラ 西内 180Kcal	11:15~11:45 コアシェイブ 宮脇	11:30~12:00 水中ウォーキング 堅田 120Kcal	11:00~12:00 フラダンス ◆マカヒス ヨシコ村中 ようこ 252Kcal	11:00~11:30 パランスボール 横山	11:25~11:55 青泳ぎ 竹中 252Kcal	11:15~12:00 ファイドウ 友竹 405Kcal	11:30~12:00 クロール25M 宮地 252Kcal	11:00~11:45 コアシェイブ 堅田 248Kcal				
12:25~13:15	12:25~13:15 エアロ50ミドル ゆみ 315Kcal			12:30~13:15 カーニング&ダンベル 安岡 180Kcal			12:15~13:15 かんたんヨーガ 小松 150Kcal		12:25~13:15 エアロ50ロー ゆみ 252Kcal		12:25~13:15 エアロ50ロー ゆみ 252Kcal		12:30~13:15 ズンバ 小松 378Kcal	12:00~12:30 パタフライ 竹中 252Kcal		12:30~13:10 エアロ40ベアシック 安岡 189Kcal					12:30~13:10 エアロ40ベアシック 市川 189Kcal	
13:30~14:10	13:30~14:10 ボルドブラ 西 180Kcal			13:25~13:55 エアロ30ソフト 安岡 150Kcal			13:30~14:15 ダンスMIX初級 三味 236Kcal	13:15~14:00 アクアピクス 高木 203Kcal		13:05~13:35 お慶シェイブ 宮脇	13:15~14:00 アクアピクス 横山 203Kcal	13:30~14:15 ファイドウ 堅田 425Kcal	13:05~13:25 ストレッチ/高木	13:15~14:00 アクアピクス 早川 203Kcal	13:20~14:05 アクアピクス 安岡 180Kcal	13:15~13:45 水中ウォーキング 高木 120Kcal	13:20~14:05 アクアピクス 安岡 180Kcal	13:25~13:55 ボディーシェイブ 市川 180Kcal				
14:25~15:05	14:25~15:05 ステップ40 市川 252Kcal	14:10~14:55 アクアピクス 菊地 203Kcal		14:05~14:25 エアロ50ロー ゆみ 252Kcal	14:00~14:45 アクアピクス 堅田 203Kcal		14:10~14:30 ストレッチ/菊地	14:15~14:45 水中ウォーキング 高木 120Kcal	14:30~15:15 ズンバ 小松 378Kcal	14:15~14:35 ひびき体操/前野	14:10~14:40 平泳ぎ 宮地 252Kcal	14:30~15:15 ズンバ 小松 378Kcal	14:30~15:15 コアシェイブ 友竹 248Kcal	14:15~15:00 有料水泳教室 パタフライ 竹中 定員5名	14:20~15:05 ピラティス イケダ 180Kcal	14:10~15:10 ステップ60 田尻 441Kcal	14:15~15:00 アクアピクス 市川 203Kcal					
15:10~15:40	15:10~15:40 初めての水泳 西	15:50~16:20 クロール入門 西		15:10~15:55 ポールピラティス 菊地 160Kcal	15:30~16:00 アクアピクス30 村山 135Kcal		15:15~15:55 エアロ40ベアシック 中司 189Kcal		15:30~16:15 ダイエツトベリー 小松 225Kcal	15:10~15:40 パランスボール 宮地	15:30~16:00 アクアピクス30 堅田 135Kcal	15:30~16:10 エアロ40ベアシック じゅんこ 189Kcal	15:30~16:00 アクアピクス30 横山 135Kcal									
GW中4/29~5/5のジムゾーンレッスン(ストレッチ・キネシスなど)は休講と致します。																						
18:15~19:00	18:15~19:00 ピラティス 西 180Kcal	19:00~19:45 有料水泳教室 クロール 竹中 定員5名		18:10~18:55 コアシェイブ 菊地 248Kcal	19:05~19:45 ステップ40 市川 252Kcal		18:15~19:00 ズンバ じゅんこ 378Kcal	19:15~20:00 ラディカルパワー 菊地 270Kcal	19:45~20:15 水中ウォーキング 有馬 120Kcal		18:40~19:30 エアロ50ロー 市川 252Kcal	19:00~19:45 有料水泳教室 平泳ぎ 竹中 定員5名	19:00~19:30 コアシェイブ 西	19:45~20:30 ファイドウ 西 425Kcal	19:45~20:15 アクアピクス30 有馬 135Kcal	18:30~19:10 エアロ40ベアシック 菊地 189Kcal	19:15~20:10 ラディカルパワー 菊地 270Kcal	18:30~19:00 コアシェイブ30 西 165Kcal	19:15~20:15 ファイドウ60分 西 540Kcal			
20:10~21:00	20:10~21:00 ダンス エクササイズ Ayumi 249Kcal	20:15~20:45 水中ウォーキング 宮地 120Kcal		20:00~20:50 エアロ50ミドル じゅんこ 315Kcal	20:40~ キネシス		20:10~21:00 ファンク 谷口 315Kcal	20:40~ キネシス		20:45~21:30 ダンスMIX 三味 225Kcal	20:40~ キネシス	21:05~21:25 お慶シェイブ/浜田	21:00~21:30 月替わリズム 宮地 252Kcal	21:30~21:50 青泳ぎ/浜田	20:40~21:40 ヨーガ 関 150Kcal	21:15~22:00 アクアピクス 宮地 203Kcal	20:40~21:40 コアシェイブ 西 425Kcal	21:15~22:00 アクアピクス 宮地 203Kcal				
21:15~21:45	21:15~21:45 エアロ30ソフト 菊地 150Kcal	21:00~21:45 アクアピクス 宮脇 203Kcal		21:05~21:25 ボディーシェイブ 西内 270Kcal	21:15~22:00 アクアフィンベル 菊地 203Kcal		21:10~21:55 ファイドウ 菊地 425Kcal	21:05~21:35 パランスボール 有馬	21:15~22:00 アクアピクス 市川 203Kcal	21:45~22:30 ボディーシェイブ 市川 270Kcal	21:50~22:40 ハウスダンス 谷口 378Kcal	22:00~22:45 ズンバ 小松 378Kcal	22:05~22:45 エアロ40ベアシック 市川 189Kcal									

休館日の受付時間  
5/12(土)…10:00~14:00  
5/3(木)・5/4(金)は祝日につき21:00以降開始  
のレッスンはございません  
※木曜19:45~ヨーガ、20:45~ダンスMIX  
金曜20:40~のヨーガは休講です

※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。※<カロリー表示について>体重60kgの方の消費カロリーを目安として計算しています。ご参考どうぞ！ ☑は有料レッスンクラスです。