

イオンスポーツクラブ仙台泉大沢レッスンプログラム

…変更箇所

…初心者向けのレッスン



	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	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
		10:15~10:25 ウォームアップ おくやま		10:15~10:25 ウォームアップ みやざき		10:15~10:25 ウォームアップ につた		10:15~10:25 ウォームアップ たかうち		10:15~10:25 ウォームアップ しょうじ		10:25~10:35 ウォームアップ おくやま		10:25~10:35 ウォームアップ につた
	10:30~11:15 ズンバ まつら	10:45~11:15 ボディシェイプ くりなみ	10:30~11:15 パワーヨガ45 くろさか	10:45~11:15 エアロ30ソフト おのでら	10:30~11:30 ヨガ につた	11:00~11:30 イーザーダイエット いぐち	10:40~11:30 エアロ50ミドル おおたけ	11:00~11:30 コアシェイプ いぐち	10:30~11:15 ズンバ おおたけ	10:45~11:05 骨盤ストレッチ体操 みやもと			11:00~11:45 ヨガ45 さとう	10:45~11:05 骨盤ストレッチ体操 わがつま
	11:30~12:30 ヨガ しょうじ	11:30~12:00 エアロ30ソフト まつら	11:25~12:25 エアロ60テクニク おのでら	11:25~11:55 バランスボール いぐち	11:40~12:25 パレエヨガ かとう	11:40~12:00 お腹シェイプ いぐち	11:45~12:30 ヨガ45 ふるうち	11:40~12:10 グラビティZERO いぐち	11:30~12:30 パワーヨガ にしざき	11:25~11:55 イーザーダイエット みやもと		12:00~12:30 イーザーダイエット わがつま	12:00~12:40 エアロ40ベーシック さとう	11:15~11:45 グラビティZERO わがつま
	12:40~13:10 グラビティZERO わがつま		12:40~13:25 ズンバ おおたけ		12:35~12:45 ファイドウエレメント	12:50~13:20 ファイドウエレメント いぐち	12:40~13:25 ボルド・プラ ただだ		12:40~13:25 ファイドウ いぐち			12:00~12:45 リトモス ただだ		
	13:20~14:00 エアロ40ベーシック こじま		13:35~14:05 グラビティ ZERO いぐち		13:30~14:10 ダンスエアロ40 おのでら		13:35~14:20 リトモス ただだ		13:35~14:15 ステップ40 おのでら			13:30~14:30 ヨガ しょうじ		13:30~14:00 イーザーダイエット わがつま
14:00														
	14:10~15:10 ハワイアンフラ しんどう	14:40~15:10 ボディリセット わがつま	14:15~15:00 ピラティス45 さとう	14:30~15:00 イーザーダイエット みやもと	14:25~15:25 パワーヨガ にしざき	14:25~14:55 イーザーダイエット いぐち	14:35~15:35 ヨガ にしざき	14:25~14:55 イーザーダイエット わがつま	14:25~15:25 ベリーダンス ラウラ	14:25~14:55 ボディシェイプ やまさき		14:00~14:50 キッズ 新体操	14:10~14:40 イタコ予防(腰・膝) わがつま	14:50~15:20 バランスボール わがつま
15:00														
	15:20~16:10 エアロ50ミドル もり	15:20~15:50 イタコ予防(腰・肩) わがつま	15:10~15:50 エアロ40ベーシック さとう	15:10~15:30 肩凝りリセット みやもと	15:35~16:05 バランスボール みやもと	15:05~15:25 お腹シェイプ いぐち	15:45~16:05 お腹シェイプ わがつま	15:05~15:35 バランスボール わがつま	15:35~15:55 骨盤ストレッチ体操 いぐち	15:05~15:25 お腹シェイプ やまさき		15:00~16:00 ジュニア 新体操		
		16:30~17:30 キッズ&ジュニア ダンス (HIP HOP)				16:30~17:30 キッズ&ジュニア クラシックパレエ			16:00~16:50 キッズ新体操	16:00~16:50 キッズ チアダンス		16:10~17:10 ジュニア 新体操		
		18:10~19:10 ジュニア ダンス (HIPHOP)				18:10~19:10 ジュニア クラシックパレエ			17:00~18:00 ジュニア新体操	17:00~18:00 ジュニア チアダンス				
19:00														
	19:10~19:40 ボディリセット わがつま		19:00~19:10 ファイドウエレメント	19:15~19:45 ファイドウ30 くりなみ	19:00~20:00 ヨガ かとう		19:15~19:45 イーザーダイエット みやもと	19:00~19:30 ボディシェイプ さいとう	19:00~19:30 ボディシェイプ さいとう	19:45~20:45 パワーヨガ こじま	18:30~19:10 エアロ40ベーシック かたぎり	18:30~19:00 ボディシェイプ やまさき	19:15~20:00 ファイドウ くりなみ	
	19:55~20:45 マーシャルピクス50 さとう	20:15~20:45 お腹シェイプ30 わがつま	20:00~20:50 エアロ50ロー おのでら	19:50~20:50 HIP HOP60 わだ	20:10~20:50 エアロ40ベーシック まつら	20:20~20:50 バランスボール わがつま	20:00~20:45 ファイドウ わがつま	19:50~20:50 ベリーダンス ラウラ	19:45~20:45 パワーヨガ こじま	19:45~20:30 ピラティス45 かとう	19:25~19:55 イーザーダイエット みやもと			
	21:00~22:00 ヨガ こんの	21:00~21:30 イーザーダイエット わがつま	21:05~21:50 ヨガ45 こんの	21:00~21:30 イーザーダイエット みやもと	21:00~21:45 リトモス ただだ	21:00~21:30 イーザーダイエット わがつま	21:00~21:45 ピラティス45 まつら	21:00~21:30 ボディリセット みやもと	21:00~22:00 ファイドウ60 くりなみ	21:00~21:30 お腹シェイプ30 さいとう				

休館日 毎月15日
* 休館日当日は、フロントでの受付業務のみ営業いたしております。

23.00 ※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。*モーニング会員さまにおきましては、15:00以降終了のレッスンにはご参加いただけません。