

2012年
5月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL: 043-293-7062



| | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 成岡 | 10:30~11:15 コアシェイブ 若井 | 10:30~11:15 パレト 吾妻 | 10:30~11:20 エアロ50 ミドル 武田 | 10:30~11:30 ZUMBA 成岡 | 10:30~11:20 親子ヨガスクール (1.2歳クラス) 鎌田 | 10:30~11:15 ファイドウ45 石塚 | 10:30~11:15 ベルビック ストレッチ 吾妻 | 10:30~11:00 ポルド・プラ 千葉 | 10:30~11:20 親子ヨガスクール (1.2歳クラス) 鎌田 | 10:30~11:00 イージーダイエット 朝倉 | 10:30~11:20 新体操スクール 幼児クラス 秋山 | 10:30~11:30 ヨガ 関谷 | |
| | 11:30~12:15 ZUMBA45 成岡 | 11:45~12:15 ポディリセット 朝倉 | 11:40~12:20 ステップ初級 武田 | 11:30~12:00 バランスボール 海老原 | 11:45~12:45 ヨガ 大塚 | 11:30~12:20 子連れヨガスクール (0.1歳クラス) 鎌田 | 11:30~12:10 エアロ40 ベーシック 吾妻 | 11:45~12:45 フラダンス 鈴木 | 11:15~12:00 リトモス 千葉 | 11:30~12:20 子連れヨガスクール (0.1歳クラス) 鎌田 | 11:15~12:00 ヨガ45 鎌田 | 11:30~12:20 新体操スクール 幼児クラス 秋山 | 11:45~12:15 グラビティzero 上島 | |
| | 12:45~13:45 HIPHOP GOKITA | 13:00~13:30 バランスボール 朝倉 | 12:45~13:15 グラビティzero 石塚 | 13:00~14:00 フラダンス 清水 | 13:00~13:45 メガダンス Hiro | 12:45~13:45 バレエ 有光 | 12:30~13:00 イージーダイエット 石塚 | 13:15~14:15 ヨガ 大塚 | 13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 陸野 | 13:00~13:45 HOUSE HIDE | 12:15~13:00 ファイドウ45 若井 | 12:30~13:20 ダンススクール 幼児クラス Honami | 12:30~13:30 バレエ 有光 | |
| | 14:00~14:50 ステップ中級 武田 | 14:00~14:45 ベルビック ストレッチ 吾妻 | 13:30~14:10 エアロ40 ベーシック 関谷 | 14:30~15:00 ダンベル30 海老原 | 14:00~15:00 ポディ メンテナンス Machiko | 14:30~14:50 お腹シェイブ | 13:15~14:15 ヨガ 大塚 | 13:15~14:15 レゲトン 佐藤 | 13:50~14:50 エアロ60 テクニク 陸野 | 14:00~14:45 コアシェイブ 海老原 | 13:15~13:45 ポディリセット 朝倉 | 13:30~14:30 ダンススクール 小学生クラス Honami | 13:45~14:25 エアロ40 ベーシック Hiro | |
| | 15:00~16:00 ヨガ Chika | 15:30~16:20 ダンススクール 幼児クラス NALU | 14:30~15:15 ピラティス 関谷 | 15:30~16:20 新体操スクール 幼児クラス 谷崎 | 15:15~16:00 ジャズダンス Chika | 15:30~16:20 新体操スクール 幼児クラス 秋山 | 14:30~15:10 ステップ初級 黒川 | 14:30~15:00 イタコリ 海老原 | 15:00~16:00 ヨガ 鎌田 | 15:30~16:20 ダンススクール 幼児クラス HIDE | 14:10~15:00 エアロ50 ロー 成岡 | 15:00~16:00 新体操スクール 小学生クラス 谷口 | 14:45~15:30 コアシェイブ 石塚 | |
| | | 16:30~17:30 ダンススクール 小学生クラス NALU | 15:30~16:00 イージーダイエット 上島 | 16:30~17:30 新体操スクール 小学生クラス 谷崎 | | 16:30~17:20 新体操スクール 幼児クラス 秋山 | 15:30~16:00 ダンベル30 石塚 | 15:30~16:20 新体操スクール 幼児クラス 谷口 | | 16:30~17:30 ダンススクール 小学生クラス NALU | 15:15~16:00 ZUMBA45 成岡 | 16:15~17:15 新体操スクール 小学生クラス 谷口 | 15:45~16:25 ステップ初級 前田 | |
| 18:00 | | 17:45~18:45 ダンススクール 小学生クラス HIDE | | 17:45~18:45 新体操スクール 小学生クラス 谷崎 | | | | 17:45~18:45 新体操スクール 小学生クラス 谷口 | | 17:45~18:45 ダンススクール 小学生クラス NALU | | 17:30~18:30 新体操スクール 小学生クラス 谷口 | | |
| | 19:30~20:10 ステップ初級 黒川 | 19:00~20:00 ダンススクール 小中学生クラス HIDE | 19:30~20:10 エアロ40 ベーシック Hiro | | 19:30~20:00 イージーダイエット 秋山 | 19:15~20:15 フラダンス 清水 | 19:15~20:00 ファイドウ45 上島 | | 19:30~20:00 イージーダイエット 上島 | | 19:30~20:00 エアロ30 ソフト Hiro | | 19:00~19:30 イージーダイエット 石塚 | |
| 20:00 | 20:30~21:20 エアロ50 ロー 黒川 | 20:30~21:00 バランスボール 加藤 | 20:30~21:15 メガダンス Hiro | 20:30~21:00 ポディリセット 秋山 | 20:30~21:20 エアロ50 ロー 千葉 | 20:30~21:00 バランスボール 秋山 | 20:15~21:15 ヨガ 関谷 | 20:30~21:00 グラビティzero 若井 | 20:15~21:00 コアシェイブ 石塚 | 20:30~21:30 フラダンス 鈴木 | 20:15~21:05 エアロ50 ロー | | 20:15~21:00 ファイドウ45 若井 | |
| | 21:30~22:15 ファイドウ45 上島 | | 21:30~22:00 ダンベル30 上島 | | 21:30~22:15 リトモス 千葉 | 21:30~22:00 ダンベル30 石塚 | 21:30~22:15 HIPHOP GOKITA | 21:30~21:50 お腹シェイブ | 21:15~22:15 ファイドウ60 石塚 | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |

休館日 毎月15日
*フロントでの諸手続きのみ
営業いたしております。

※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。