

2012年  
5月

# イオンスポーツクラブ 大高 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: 052-626-1664



	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
9:00		9:30~9:45 イタコリ藤 丹羽	9:30~9:45 青竹リラグセッション 水本		9:30~9:45 お腹シェイプ 水本		9:40~9:55 ファイドウエレメント		9:30~9:45 おはようストレッチ 梶野		9:30~10:00 エアロ30ソフト 早見	10:00~12:00 キッズダンス	9:50~10:30 エアロ40ベーシック 鶴殿	
	10:00~10:45 ヨガ45 MIHO	10:00~10:45 ZUMBA45 堀	10:00~10:30 イージーダイエット 水本	10:00~10:50 ラテンエアロ50 鈴木(訓)	10:00~10:40 ステップ40 松岡(久)	10:00~11:00 フラダンス 中川	10:00~10:30 ファイドウ30 大高	10:00~10:30 エアロ30ソフト 鶴殿	10:00~10:40 エアロ40ベーシック 鈴木(智)	10:00~11:00 社交ダンス 松岡	10:15~11:00 ZUMBA 45 早見		10:45~11:30 はじめてBAILA 鶴殿	10:45~11:30 はじめてBAILA 鶴殿
	11:00~11:40 エアロ40ベーシック 堀	11:00~11:30 バランスボール 丹羽	11:00~11:40 エアロ40ベーシック 伊藤	11:05~11:35 爽快体操 梶野	10:55~11:45 エアロ50ミドル 松岡(久)	11:15~11:45 ボディリセット 水本	10:45~11:45 ヨガ 藤川	10:45~11:30 はじめてBAILA 鶴殿	10:55~11:45 エアロ50ロー 鈴木(智)	11:15~11:45 コアトレM 梶野	11:15~11:45 ボディリセット 岡田		11:45~12:15 コアトレM 丹羽	11:45~12:15 コアトレM 丹羽
12:00			12:00~12:30 コアトレB 梶野		12:00~13:00 ベリーダンス MARIE		12:00~12:30 バランスボール 大高		12:00~12:30 ボディシェイプ 梶野		13:15~14:05 エアロ50ミドル 伊藤	13:00~16:45 キッズ新体操	12:30~13:00 ボディリセット 岡田	12:30~13:00 ボディリセット 岡田
	13:35~14:05 ボディシェイプ 高岡		13:15~14:00 ZUMBA45 松岡(久)		13:40~14:00 青竹リラグセッション 大高		13:25~14:15 エアロ50ロー 松岡(久)		5月限定! 13:10~13:55 バレトン 藤川		14:10~15:10 エアロ60テクニック 加藤		13:15~14:05 エアロ50ミドル 伊藤	13:15~13:45 グラビティZERO 大高
	14:20~15:00 ステップ40 鶴殿		14:15~14:30 ファイドウエレメント		14:15~15:15 BAILA BAILA 横井		14:30~15:00 イージーダイエット 水本		14:10~15:10 エアロ60テクニック 加藤		15:25~16:05 エアロ40ベーシック 加藤	15:45~18:45 キッズダンス	14:20~14:50 イージーダイエット 前田	13:15~13:45 グラビティZERO 大高
15:00	15:15~15:45 はじめてBAILA 横井	16:00~19:00 キッズ新体操	15:20~16:10 エアロ50ロー 鶴殿	16:00~19:05 キッズバレエ	15:30~16:00 エアロ30ソフト 岩野	16:00~18:45 キッズ体育	15:15~15:45 コアトレB 丹羽	16:00~17:00 エアロ60テクニック 嶋田	15:25~16:05 エアロ40ベーシック 加藤	16:20~16:35 骨盤体操 丹羽			15:45~18:45 キッズダンス	
	15:50~16:20 ノンストップBAILA 横井		16:25~17:10 ヨガ45 大高		16:15~17:00 ZUMBA 45 岩野		16:00~17:00 エアロ60テクニック 嶋田	16:00~17:00 エアロ60テクニック 嶋田	16:20~16:35 骨盤体操 丹羽	16:50~17:20 ファイドウ30 水本				
	16:35~17:05 イージーダイエット 水本						15:15~15:45 コアトレB 丹羽	16:00~17:00 エアロ60テクニック 嶋田	16:20~16:35 骨盤体操 丹羽	16:50~17:20 ファイドウ30 水本				
18:00	18:50~19:30 エアロ40ベーシック 伊藤		18:45~19:15 ZUMBA30 堀		18:45~19:15 ファイドウ30 大高		18:45~19:15 コアトレB 丹羽	18:45~19:15 グラビティZERO 水本	18:45~19:15 エアロ40ベーシック 伊藤	18:45~19:15 イージーダイエット 土屋	19:00~19:30 グラビティ ZERO 大高		19:00~19:30 イージーダイエット 土屋	
	5月限定 19:45~20:30 バレトン 藤川	19:40~19:55 ファイドウエレメント	19:30~20:20 エアロ50ミドル 堀	19:45~20:15 バランスボール 前田	19:30~20:15 ZUMBA45 早見	19:45~20:15 ボディリセット 岡田	19:30~20:15 エアロ60テクニック 嶋田	19:30~20:15 エアロ60テクニック 嶋田	19:30~20:10 エアロ40ベーシック 早見	19:55~20:10 お腹シェイプ	19:45~20:30 ヨガ45 大高		19:45~20:30 イージーダイエット 土屋	19:45~20:30 イージーダイエット 土屋
	20:45~21:30 はじめてBAILA 鶴殿	20:00~20:30 ファイドウ30 水本	20:35~21:20 ヨガ45 山崎	20:30~21:00 イージーダイエット 岡田	20:30~21:10 エアロ40ベーシック 早見	20:30~21:30 ベリーダンス MARIE	19:30~20:15 エアロ60テクニック 嶋田	19:30~20:15 エアロ60テクニック 嶋田	19:30~20:10 エアロ40ベーシック 早見	20:25~20:55 エアロ30ソフト 早見			19:45~20:30 イージーダイエット 土屋	19:45~20:30 イージーダイエット 土屋
22:00							20:30~21:10 エアロ40ベーシック 早見	20:30~21:10 エアロ40ベーシック 早見	20:25~21:00 HIPHOP ビギナー 藤崎	20:25~21:25 BAILA BAILA 横井				
							20:30~21:10 エアロ40ベーシック 早見	20:30~21:10 エアロ40ベーシック 早見	21:05~21:35 HIPHOP アドバンス 藤崎					

**休館日 5月15日(火)**  
施設メンテナンスのため、休館させていただきます。

※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。