2018年 4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　…初心者向けのレッスン　NEW…新設レッスン

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

月曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 エアロ30ソフト 釣井 165Kcal★		9:45～10:15 アクアビクス30 弘田★135Kcal
10:15～11:15 ヨーガ 関 150Kcal	10:20～10:50 キネシスサーキット 高木	10:30～11:15 アクアビクス 川嶋 ★ 203Kcal
		11:25～11:55 水中ウォーキング 高木120Kcal
11:30～12:10 エアロ40ベーシック 中司 ★ 221Kcal		
12:25～13:15 エアロ50ミドル 中司 ★★ 353Kcal	13:05～13:25 お腹シェイプ 弘田	
13:30～14:15 コアシェイプ 堀 ★ 202Kcal		14:15～15:00 アクアビクス 廣川★ 203Kcal
14:30～15:10 ステップ40 市川 ★ 252Kcal		15:10～15:55 クロール＆平泳ぎ 廣川 ★
18:10～18:40 エアロ30ソフト 市川165Kcal★		
18:55～19:40 ピラティス イケダ ★ 160Kcal		19:00～19:30 アクアビクス30 山口★135Kcal
19:55～20:35 ボルドブラ 宮脇 ★ 180Kcal	20:10～20:40 ボール＆ストレッチ 丸尾	
20:50～21:35 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal		21:00～21:45 アクアビクス 宮地 ★ 203Kcal
21:50～22:20 バランスボール 山口		

火曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 シンプルエアロ 萩原165Kcal		9:45～10:15 水中ウォーキング 高木120Kcal
10:10～10:55 オキシジェノ 堀 ★ 202Kcal	10:20～10:50 キネシスサーキット 中山	10:30～11:15 アクアビクス 高木 ★ 203Kcal
11:05～11:45 エアロ40ベーシック 釣井 ★ 221Kcal	11:10～11:40 お腹シェイプ 堀	
11:55～12:40 フラダンス ◆マカヒヌ ヨシコ中村 189Kcal		
13:00～13:45 ファイドウ 萩原 ★★ 425Kcal		
14:00～14:50 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal	14:05～14:25 ストレッチ/中山	14:15～15:00 アクアビクス 宮脇 ★ 203Kcal
15:05～16:05 ヨーガ 小松 150Kcal	14:30～14:50 ゆるゆる肩体操 中山	15:15～15:45 アクアビクス30 萩原★135Kcal
		16:30～17:45 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:15～18:45 典ユティBody Wave 小松120Kcal		17:30～18:45 キッズスイミング 〈マスター〉
18:55～19:40 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal		
19:55～20:40 ダンベルシェイプ 市川 ★ 202Kcal	20:05～20:25 お腹シェイプ 伊藤	
20:55～21:35 エアロ40ベーシック 市川 ★ 221Kcal		20:40～21:10 クロール入門 宮地 ★
21:45～22:30 ラディカルパワー 弘田 ★ 425Kcal		

水曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ロコモ予防体操 萩原75Kcal		9:45～10:15 アクアビクス30 堀★135Kcal
10:10～11:00 エアロ50ロー 川村 ★★ 302Kcal	10:35～10:55 ボール/堀	10:30～11:15 アクアビクス 萩原 ★ 203Kcal
11:15～11:55 スパイナルWAVE 小松 ★ 189Kcal	11:05～11:25 骨盤体操 堀	
12:10～13:10 ヨーガ 小松 150Kcal		13:15～14:00 アクアビクス 中山 ★ 203Kcal
13:25～14:10 ラディカルパワー 川嶋 ★ 425Kcal	14:05～14:25 ストレッチ/高木	14:10～14:40 水中ウォーキング 中山120Kcal
14:25～15:10 DISCO WORLD 一柳 ★ 280kcal	14:30～15:00 キネシスサーキット 萩原	14:50～15:20 アクアビクス30 弘田★135Kcal
15:20～16:00 エアロ40ベーシック 一柳 ★ 221Kcal		15:30～16:30 キッズスイミング 〈キッズ〉
		16:30～17:45 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:15～19:00 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal		17:30～18:45 キッズスイミング 〈マスター〉
19:15～20:00 パワーカーディオ 弘田 ★ 425Kcal		
20:15～21:05 ストリートダンス 谷口 ★★ 226kcal	20:15～20:35 ボール/北村 20:40～20:55 お腹シェイプ 宅見	
21:15～22:00 ファイドウ 今井 ★★ 425Kcal		21:15～22:00 アクアビクス 市川 ★ 203Kcal
22:15～22:55 ステップ40 市川 ★ 252Kcal		

木曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:15 ヨーガ 宮脇113Kcal		9:45～10:15 水中ウォーキング 中山120Kcal
10:30～11:00 エアロ30ソフト 西内165Kcal★	10:30～11:00 キネシスサーキット 宮脇	10:30～11:15 アクアビクス 中山 ★ 203Kcal
11:15～12:00 ダンベルシェイプ 西内 ★ 202Kcal	11:15～11:45 コアボール 宮脇	
12:15～13:05 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal		13:15～14:00 アクアビクス 川嶋 ★ 203Kcal
13:30～14:15 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal	14:05～14:25 お腹シェイプ/中山	14:10～14:55 運管わりスイム 宮地 ★★
14:30～15:15 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal	14:35～15:05 ロコモ予防体操 大塚	15:05～15:35 アクアビクス30 宮地★135Kcal
15:30～16:15 ダイエットベリー 小松 ★ 225Kcal	15:10～15:40 バランスボール 川嶋	
18:40～19:30 エアロ50ロー 市川 ★★ 302Kcal		
19:45～20:30 ヨーガ 三味 135Kcal	20:10～20:40 お腹シェイプ＆ストレッチ 山口	
20:45～21:30 ダンスMIX 三味 ★★ 225Kcal		21:00～21:30 アクアビクス30 山口★135Kcal
21:45～22:30 ボディーシェイプ 市川 ★★ 270Kcal		

金曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ラジオ体操＆ストレッチ 大塚 75Kcal		9:45～10:15 パドビーウォーク 宮脇120Kcal
10:15～11:00 オキシジェノ 堀 ★ 202Kcal	10:20～10:50 キネシスサーキット 大塚	10:30～11:15 アクアビクス 宮脇 ★ 203Kcal
11:15～12:15 フラダンス ◆マカヒヌ ヨシコ中村 252Kcal	11:05～11:35 ロコモ予防体操 大塚	
12:30～13:15 典ユティBody Wave 小松 ★ 180Kcal		
13:30～14:15 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal	13:20～13:40 ストレッチ/堀 13:45～14:15 キネシスサーキット 弘田	13:15～14:00 アクアビクス 高木★ 203Kcal
14:30～15:15 イージーダイエット 弘田 ★ 284Kcal		14:10～14:40 はじめて水泳 高木
15:30～16:20 ヨーガ 松岡 140Kcal		15:30～16:30 キッズスイミング 〈キッズ〉
		16:30～17:45 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:30～19:15 DISCO WORLD 一柳 ★ 280kcal		17:30～18:45 キッズスイミング 〈マスター〉
19:30～20:00 コアシェイプ 川嶋 135Kcal		
20:15～21:00 ファイドウ 川嶋 ★★ 425Kcal	20:35～20:55 ボール/丸尾	
21:20～21:50 ラディカルパワー 川嶋283kcal★		21:15～22:00 アクアフィンベル 宮地 ★ 203Kcal
22:05～22:55 ストリートダンス 谷口 ★★ 226kcal		

土曜日

スタジオ	ジム	プール
		8:30～9:45 キッズスイミング 〈ジュニア〉
10:00～10:45 イージーダイエット 高木 ★ 284Kcal		10:00～10:45 アクアビクス 堀 ★ 203Kcal
11:00～11:45 ファイドウ 今井 ★★ 425Kcal		10:30～11:15 アクアビクス 宮地 ★ 203Kcal
12:00～12:45 ダンスエクササイズ★ 中司 225kcal		11:30～12:00 クロール 宮地 ★★
		12:15～12:45 アクアビクス30 高木★135Kcal
13:00～13:45 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal		13:00～14:00 キッズスイミング 〈キッズ〉
14:00～14:45 ピラティス イケダ ★ 160Kcal		14:00～15:15 キッズスイミング 〈ジュニア〉
		15:00～16:15 キッズスイミング 〈マスター〉
18:30～19:10 エアロ40ベーシック 中司 ★ 221Kcal		
19:20～20:00 ダイエットストレッチ 中司 135Kcal		

日曜日

スタジオ	ジム	プール
10:30～11:10 ダイエットストレッチ 中司 135Kcal		10:00～10:45 アクアビクス 堀 ★ 203Kcal
11:25～12:15 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal		
12:30～13:10 エアロ40ベーシック 市川 ★ 221Kcal		
13:25～13:55 ボディーシェイプ 市川★180Kcal		
14:10～15:10 ステップ60 田尻 ★★★★ 480Kcal		14:15～15:00 アクアビクス 市川 ★ 203Kcal
15:25～16:25 エアロ60テクニック 田尻★★★ 420Kcal		
18:30～19:00 イージーダイエット 廣川★189Kcal		
19:15～20:15 ファイドウ60分 廣川 ★★★ 540Kcal		

休館日 4/5(木)～4/9(月)

◇改装工事のため、
4/5(木)～4/9(月)の5日間
臨時休館日となります。
予めご了承下さいませ。
なお、4/10(火)より
リニューアルオープンいたします。
※4/12(木)は通常営業します。

イオンスポーツクラブ facebookページ

※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。ご参考にどうぞ！