

	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	エアロ30ソフト 釣井 165Kcal★			9:30~10:00 シンプルエアロ 萩原 165Kcal			9:30~10:00 ココモ予防体操 萩原 75Kcal			9:30~10:15 ヨーガ			9:30~10:00 ラジカルパワー 大塚 75Kcal								8:30~9:45 キッズ スイミング <ジュニア>	
10:15~11:15	10:20~10:50 キネシサーキット 高木			10:10~10:55 オキシジェノ 堀 ★ 202Kcal			10:10~11:00 エアロ50ロー 川村(裕) ★★ 302Kcal			10:30~11:00 宮脇 113Kcal			10:15~11:00 オキシジェノ 堀 ★ 202Kcal			10:20~10:50 キネシサーキット 大塚			10:00~10:45 イージーダイエット 高木 ★ 284Kcal			9:30~10:30 キッズ スイミング <キッズ>
11:30~12:10	エアロ40ベシック 中司 ★ 221Kcal			11:05~11:45 エアロ40ベシック 釣井 ★ 221Kcal			11:15~11:55 スパイナルWAVE 小松 ★ 189Kcal			11:15~12:00 ダンベルシェイプ 西内 ★ 202Kcal			11:15~12:15 フラダンス ◆マカヒス ヨシコ中村			11:05~11:35 ロコモ予防体操 大塚			11:00~11:45 フアイトウ 川村(定) ★★ 425Kcal			10:30~11:10 ダイエットストレッチ 中司 (♥) 135Kcal
12:25~13:15	エアロ50ミドル 中司 ★★ 353Kcal			11:55~12:40 フラダンス ◆マカヒス ヨシコ中村 189Kcal(♥)			12:10~13:10 ヨーガ 小松 (♥) 150Kcal			12:15~13:05 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal			12:30~13:15 美ユキBody Wave 小松 ★ 180Kcal			12:00~12:45 ダンス エクササイズ★ 中司 225kcal			12:00~12:45 ダンス エクササイズ★ 中司 225kcal			11:25~12:15 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal
13:00	13:05~13:25 お腹シェイプ 弘田			13:00~13:45 フアイトウ 萩原 ★★ 425Kcal			13:25~14:10 ラジカルパワー 川嶋 ★★ 425Kcal			13:30~14:15 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal			13:30~14:15 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal			13:00~13:45 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal			13:00~13:45 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal			11:30~12:00 クロール 宮地 ★★
14:30~15:10	ステップ40 市川 ★ 252Kcal			14:00~14:50 エアロ50ロー 中司 ★★ 302Kcal			14:25~15:10 DISCO WORLD 一柳 ★ 280kcal			14:30~15:00 キネシサーキット 萩原			14:30~15:15 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal			14:00~14:45 ピラティス イケダ ★ 160Kcal			14:00~14:45 ピラティス イケダ ★ 160Kcal			12:30~13:10 エアロ40ベシック 市川 ★ 221Kcal
				15:05~16:05 ヨーガ 小松 (♥) 150Kcal			15:20~16:00 エアロ40ベシック 一柳 ★ 221Kcal			15:30~16:15 ダイエットベリー 小松 ★ 225Kcal			15:30~16:20 ヨーガ 松岡 (♥) 140Kcal			15:00~16:15 キッズ スイミング <ジュニア>			15:00~16:15 キッズ スイミング <ジュニア>			13:25~13:55 ボディーシェイプ 市川★180Kcal
				16:30~17:45 キッズ スイミング <ジュニア>			17:30~18:45 キッズ スイミング <マスター>			18:40~19:30 エアロ50ロー 市川 ★★ 302Kcal			18:30~19:15 DISCO WORLD 一柳 ★ 280kcal			16:00~17:15 キッズ スイミング <マスター>			16:00~17:15 キッズ スイミング <マスター>			14:10~15:10 ステップ60 田尻 ★★ 480Kcal
18:00	18:10~18:40 エアロ30ソフト 市川165Kcal★			18:15~18:45 美ユキBody Wave 小松120Kcal			18:15~19:00 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal			19:15~20:00 パワーカーディオ 弘田 ★★ 425Kcal			19:30~20:00 コアシェイプ 山口 135Kcal			18:30~19:10 エアロ40ベシック 中司 ★ 221Kcal			18:30~19:10 エアロ40ベシック 中司 ★ 221Kcal			14:15~15:00 アクアピクス 市川 ★ 203Kcal
	18:55~19:40 ピラティス イケダ ★ 160Kcal			19:00~19:30 ZUMBA 小松 ★★ 315Kcal			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			20:15~21:00 ヨーガ 三味 (♥) 135Kcal			19:20~20:00 ダイエットストレッチ 中司 (♥) 135Kcal			19:20~20:15 フアイトウ60分 廣川 ★★ 540Kcal			15:25~16:25 エアロ60 テクニク 田尻★★ 420Kcal
	19:55~20:35 ボルドブラ 宮脇 ★ 180Kcal			20:05~20:25 お腹シェイプ 伊藤			20:15~21:05 ストリートダンス 谷口 ★★ 226kcal			20:45~21:30 ダンスMIX 三味 ★★ 225Kcal			20:15~21:00 フアイトウ 川嶋 ★★ 425Kcal			20:30~20:55 ポール/丸尾			20:30~20:55 ポール/丸尾			15:00~16:15 キッズ スイミング <マスター>
20:30	20:50~21:35 MEGAダンス 宮脇 ★★ 315Kcal			20:55~21:35 エアロ40ベシック 市川 ★ 221Kcal			21:15~22:00 フアイトウ 川村(定) ★★ 425Kcal			21:45~22:30 ボディーシェイプ 市川 ★★ 270Kcal			21:00~21:30 アクアピクス30 山口★135Kcal			21:00~21:30 アクアピクス30 山口★135Kcal			21:00~21:30 アクアピクス30 山口★135Kcal			18:30~19:00 イージーダイエット 廣川★189Kcal
	21:50~22:20 バランスボール 山口			21:45~22:30 ラジカルパワー 川村(定)★ 425Kcal			22:15~22:55 ステップ40 市川 ★ 252Kcal						21:50~22:20 コアシェイプ 山口 135Kcal			21:50~22:20 コアシェイプ 山口 135Kcal			21:50~22:20 コアシェイプ 山口 135Kcal			19:15~20:15 フアイトウ60分 廣川 ★★ 540Kcal
0:00																						

**休館日 6/12(火)**

AYAインストラクターによる  
有料特別プログラム開催予定！  
詳細は、決まり次第  
掲示させていただきます！！  
お楽しみに☆

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！