12月イオンスポーツクラブ レイクタウン レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン

オレンジ色は前月と変更箇所となります。

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
	※タオルご持参ください
10:30～11:15 ZUMBA EMI	10:40～11:25 骨盤ビューティー Madoka
11:45～12:30 リラックスヨガ 井上	11:45～12:30 ナニアロハ 麻生
12:50～13:35 ベーシックヨガ 井上	
14:00～14:45 エアロ45ロー 西山	14:00～14:45 ジャズダンス 松本
15:05～15:45 ステップ40 西山	
18:45～19:30 ファイドウ45 あさこ	
19:50～20:35 リトモス45 Yoshimi	

火曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ZUMBA Hitomi	10:30～11:15 オキシジェノ 牧野
11:40～12:20 エアロ40ベーシック 羽田	11:45～12:30 ヨガ miman
13:00～13:45 ファイドウ45 TANI	13:15～13:45 エアロ30ソフト 倉持
14:15～15:00 エアロ45テクニック 倉持	14:05～14:50 ヨガ 細田
15:20～16:05 メガダンス45 osaya	
19:10～19:40 イージーダイエット 森川	
20:00～20:45 ファイドウ45 あき	

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:10 タオル体操 柿崎	10:30～11:15 ナニアロハ 麻生
11:30～12:15 ファイドウエレメント ファイドウ30 柿崎	11:35～12:20 太極拳 麻生
12:45～13:30 ピラティス 羽田	12:50～13:20 HIPHOP入門 Miyuki
13:50～14:35 ステップ45 遠藤	13:40～14:25 初級HIPHOP Miyuki
14:50～15:35 ヨガ Madoka	
19:10～19:55 ZUMBA 西薗	
20:15～20:55 エアロ40ベーシック 西薗	

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 エアロ45ロー 倉持	10:40～11:10 バランスボール 柿崎
11:35～12:20 リトモス45 Yocco	11:30～12:15 ヨガ 舞
13:00～13:45 ファイドウ45 柿崎	12:35～13:20 ZUMBA 海老名
14:15～15:00 X-55 牧野	
15:20～16:05 初級HIPHOP Miyuki	
19:00～19:45 X-55 佐藤	
20:00～20:45 ファイドウ45 佐藤	

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:45～11:15 エアロ30ソフト 羽田	10:30～11:15 オキシジェノ 牧野
11:45～12:30 エアロ45ミドル 羽田	定員20名 12:00～12:20 筋膜リリース 20 スタッフ
13:00～13:45 ピラティス 羽田	13:15～14:00 けいらくビクス45 遠藤
14:05～14:50 メガダンス45 Yoshimi	
15:10～15:55 リトモス45 Yoshimi	
定員20名 19:05～19:25 筋膜リリース 20 スタッフ	
19:45～20:30 初級HIPHOP Miyuki	

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:45～11:15 エアロ30ソフト 西山	
11:35～12:20 エアロ45ミドル 西山	
12:45～13:30 ヨガ Madoka	
14:45～15:30 ファイドウ45 柿崎	

日曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:10～10:40 メガダンス30 長妻	
10:55～11:40 リトモス45 長妻	
12:15～13:00 ZUMBA EMI	期間限定
13:30～14:15 ヨガ 細田	

レッスン予約のオプションプラン新登場！

レッスンを「より早く」「ストレスなく」ご予約できる新サービス【プラチナ】【ゴールド】【シルバー】プランを販売スタートしております♪

スタジオ1定員数・・・40名

（※ステップ台利用レッスンは定員30名）

スタジオ2定員数・・・30名

※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。