レイクタウン クリスマスレッスンスケジュール

🔰…初心者向けのレッスン

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

12/19(土)

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	

12/20(日)

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:30 リトモス60 新曲発表 長妻	有料
12:00～12:45 ファイドウ45 西岡	有料
13:30～14:15 ボディメンテナンス EMI	レッスン変更

12/21(月)

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ZUMBA EMI	🔰※タオルご持参ください 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	

12/22(火)

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 アロマヨガ 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	

12/23(水)

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	

12/24(木)

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	

12/25(金)

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	

★レッスンにつきまして★

- 有料/ 仮装 / 写真/飾りつけOK
- 仮装 / 写真 / 飾りつけOK
- カラー/ワンポイントOK
- 通常レッスン

ルールを守って楽しく
レッスン参加♪

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