

9:00	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	
	9:30~10:00 エアロ30ソフト 釣井 165Kcal		9:45~10:15 アクアビクス30 高木 135Kcal	9:30~10:00 シンプルエアロ 川嶋(育) 165Kcal		9:45~10:15 水中ウォーキング 高木 120Kcal	9:30~10:00 ロコモ予防体操 川嶋(育) 75Kcal		9:45~10:15 アクアビクス30 堀 135Kcal		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		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	8:30~9:45 キッズ スイミング <ジュニア>				
	10:15~11:15 ヨーガ 関 150Kcal	10:20~10:50 キネシスサーキット 山口	10:30~11:15 アクアビクス 堀 203Kcal	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	10:10~11:00 エアロ50ロー 川村(裕) 302Kcal	10:35~10:55 ボール/堀	10:30~11:15 アクアビクス 川嶋(育) 203Kcal	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	10:15~11:00 ラディカルパワー 弘田 425Kcal	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	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>		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		
	11:30~12:10 エアロ40ベーシック 中司 221Kcal		11:25~11:55 水中ウォーキング 高木 120Kcal	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		11:15~11:55 スパイナルWAVE 小松 189Kcal		11:05~11:25 骨盤体操 堀	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		11:15~12:15 フラダンス マカヒス ヨシコ中村 252Kcal	11:10~11:40 ロコモ予防体操 鈕持		11:15~12:05 クロール 宮地 203Kcal	11:00~11:45 ファイドウ 川村(定) 425Kcal		11:25~12:15 エアロ50ロー 中司 302Kcal	11:15~11:45 フィンスイム タイム		
	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		12:15~13:05 エアロ50ロー 中司 302Kcal		12:30~13:15 美ユティBody Wave 小松 180Kcal		12:30~13:15 ZUMBA 小松 315Kcal	12:00~12:45 ダンス エクササイズ 中司 225kcal	12:15~12:45 アクアビクス30 高木 135Kcal		12:30~13:10 エアロ40ベーシック 市川 221Kcal			
	13:30~14:15 コアシェイプ 堀 202Kcal		13:15~14:00 アクアビクス 山口 203Kcal	13:00~13:45 ファイドウ 川嶋(育) 425Kcal		13:15~14:00 アクアビクス 宮脇 203Kcal	13:25~14:10 UBOUND 弘田 425Kcal	NEW 定員40名	13:15~14:00 アクアビクス 中山 203Kcal	13:30~14:15 MEGAダンス 宮脇 315Kcal		13:15~14:00 アクアビクス 廣川 203Kcal	13:30~14:15 ZUMBA 小松 315Kcal	13:20~13:40 ストレッチ/堀	13:15~14:00 アクアビクス 高木 203Kcal	13:00~13:45 ZUMBA 小松 315Kcal	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>		13:25~13:55 ボディシェイプ 市川 180Kcal			
	14:30~15:10 ステップ40 市川 252Kcal	14:30~14:50 お腹シェイプ 堀	14:15~14:45 クロール 鈕持	14:00~14:50 エアロ50ロー 中司 302Kcal	14:05~14:25 ストレッチ/中山	14:15~14:45 アクアビクス30 川嶋(育) 135Kcal	14:25~15:10 DISCO WORLD 一柳 280Kcal	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	14:30~15:15 ZUMBA 小松 315Kcal	14:35~15:05 ロコモ予防体操 大塚	14:10~14:55 通替わりスイム 宮地	14:30~15:15 イージーダイエット 弘田 284Kcal	13:45~14:15 キネシスサーキット 弘田	14:10~14:40 はじめて水泳 高木	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>		14:15~15:00 UBOUND 山口 425Kcal	NEW 定員40名	14:15~15:00 アクアビクス 市川 203Kcal	
		14:50~15:20 平泳ぎ 鈕持	15:30~16:00 フィンスイム タイム	15:05~16:05 ヨーガ 小松 150Kcal		15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	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>	15:30~16:15 スパイナルWAVE ~ラデン~ 小松 194Kcal	15:10~15:40 バランスボール 廣川	15:05~15:35 アクアビクス30 宮地 135Kcal	15:30~16:20 ヨーガ 松岡 140Kcal		15:30~16:30 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>		15:15~16:15 オキシジェノ 60分 堀 230Kcal				
	18:10~18:40 エアロ30ソフト 市川 165Kcal			18:15~18:45 美ユティBody Wave 小松 120Kcal		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		18:40~19:25 太極舞 一柳 425Kcal		18:15~19:00 DISCO WORLD 一柳 280kcal		18:30~19:10 エアロ40ベーシック 中司 221Kcal		18:15~18:45 フィンスイム タイム	18:30~19:10 イージーダイエット 廣川 189Kcal		18:30~19:00 イージーダイエット 廣川 189Kcal			
	18:55~19:40 ピラティス イケダ 160Kcal		19:00~19:30 アクアビクス30 弘田 135Kcal	18:55~19:40 ZUMBA 小松 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 川村(定) 425Kcal	19:15~19:45 フィンスイム タイム		19:40~20:25 UBOUND 山口 425Kcal	NEW 定員40名	19:15~20:00 オキシジェノ 堀 202Kcal	19:20~20:00 ダイエットストレッチ 中司 135Kcal		19:15~20:15 ファイドウ 60分 廣川 540Kcal							
	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		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		20:15~21:05 ストリートダンス 谷口 226kcal	20:15~20:35 ボール/北村		20:40~21:30 エアロ50ロー 市川 302Kcal		20:15~21:00 ファイドウ 川村(定) 425Kcal	20:35~20:55 お腹シェイプ 隅田	20:35~20:55 ボール/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		21:15~22:00 ファイドウ 川村(定) 425Kcal	21:15~22:00 アクアビクス 市川 203Kcal		
	20:50~21:35 MEGAダンス 宮脇 315Kcal		21:00~21:45 アクアビクス 宮地 203Kcal	20:55~21:35 エアロ40ベーシック 市川 221Kcal	20:40~21:25 クロール (初級~中級) 宮地		21:15~22:00 ファイドウ 川村(定) 425Kcal	21:40~20:55 お腹シェイプ 春田		21:45~22:30 ボディシェイプ 市川 270Kcal		21:20~21:50 ラディカルパワー 川村(定) 283kcal	21:00~21:30 アクアビクス30 山口 135Kcal		21:15~22:00 アクアフィンベル 宮地 203Kcal	21:50~22:35 UBOUND 弘田 425Kcal	22:05~22:55 ストリートダンス 谷口 226kcal	22:15~22:45 フィンスイム タイム				
	21:50~22:35 UBOUND 弘田 425Kcal	NEW 定員40名		21:45~22:30 ラディカルパワー 弘田 425Kcal			22:15~22:55 ステップ40 市川 252Kcal															
20:30																						
18:00																						
9:00																						

休館日 10/12 (金)

新プログラム
『UBOUND-ユーバウンド』
導入!
トランポリンを使用した新感覚
レッスンです。激しい運動量を
是非ご堪能ください!

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!