

イオンスポーツクラブ仙台泉大沢レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン

http://www.aeonsportsclub.jp/ TEL: 022-772-2180



	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
	10:30~11:15 オキシジェノ いぐち	10:45~11:15 バランスボール しょうじ	10:30~11:15 エアロ45ソフト おのぞ	10:30~11:15 こちこヨガ くるさか	10:30~11:15 ハワイアンフラ きくち	10:30~11:15 ロコモ予防体操ストレッチ いぐち	10:30~11:15 ズンバ おおたけ	10:30~11:15 ボディメイクエクササイズ 【自重系】 いしかわ	10:30~11:15 コアシェイプ いぐち	10:45~11:15 イーゼーサーキット しょうじ	10:30~11:15 ズンバ いしかわ		10:30~11:00 シェイプアップwork out しょうじ 29名限定	
	11:45~12:30 ストレッチヨガ しょうじ	11:45~12:15 イーゼーサーキット しょうじ タオル持参	11:45~12:15 ローハイジャム おのぞ	11:45~12:15 ボディシェイプ しょうじ	11:45~12:30 ズンバ いしかわ	11:45~12:30 ポールストレッチ いぐち	11:45~12:30 DISCOフィットネス おおたけ	11:45~12:30 部位別エクササイズ いしかわ	11:45~12:30 パワーヨガ いしがき	11:45~12:15 バランスボール しょうじ	11:45~12:30 ストレッチヨガ しょうじ タオル持参		11:30~12:15 ヨガ さとう	
13:00	13:00~13:45 オリジナルエアロ いしかわ		12:45~13:30 ズンバ おおたけ		13:00~13:45 オキシジェノ いぐち	13:00~13:45 ファットバーンシェイプ おのぞ	13:00~13:45 リトモス たけだ	13:00~13:45 筋膜リリース たまみず グリット持参必須	13:00~13:30 ファイドウ いぐち		13:00~13:45 ラテンエアロ ささき		12:45~13:30 ズンバ さとう	
14:00		14:15~14:45 ポールストレッチ わがつま	14:00~14:45 DISCOフィットネス おおたけ	14:15~14:45 お腹シェイプ しょうじ	14:15~15:00 ダンスエアロ おのぞ	14:15~14:45 イーゼーサーキット わがつま	14:15~15:00 ファイドウ たまみず		14:00~14:45 エアロ45ロー おのぞ	14:15~14:45 筋膜リリース わがつま グリット持参必須		14:15~15:00 SALSATION® みやにし		
15:00	15:30~16:15 ヨガ いしがき		15:15~16:00 骨盤調整ヨガ にしざき		15:30~16:15 ヨガ さとう		15:30~16:15 夏ヨガ にしざき		15:15~16:00 オキシジェノ いぐち		15:30~16:15 ファイドウ たまみず			
<p>会員さまに安心してご参加いただく為にレッスンプログラムの内容、時間変更を行っております。レッスンの間隔を30分空けさせていただき、換気、消毒、清掃をさせていただきます。 ご迷惑をおかけいたしますが何卒宜しくお願い致します。</p>														
19:00	19:30~20:15 ヨガ たかはし		19:30~20:15 リトモス たけだ	19:45~20:15 シェイプアップwork out しょうじ	19:30~20:15 ファイドウ たまみず		19:30~20:15 ヨガ いしがき		19:30~20:15 ヨガ さとう		18:30~19:15 オキシジェノ いぐち		18:30~19:00 お腹シェイプ わがつま	
	20:45~21:30 ファイドウ わがつま		20:45~21:30 ファイドウ いぐち		20:45~21:30 SALSATION® みやにし		20:45~21:30 ファイドウ わがつま		20:45~21:30 ズンバ さとう		19:45~20:15 ポールで筋膜リリース たまみず グリット持参OK 期間限定		19:30~20:15 ファイドウ たまみず	
23:00														

全レッスンWEB予約になります

※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。※モーニング会員さまにおきましては、15:00以降終了のレッスンにはご参加いただけません。