

10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

NEW ...新設レッスン
...初心者向けのレッスン



	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 ZUMBA SYU	10:40~11:10 バランスボール 松葉	10:30~11:15 ZUMBA 海老名	10:30~11:15 オキシジェノ 佐々木	10:30~11:15 ファイドウ30 柿崎	10:30~11:15 ファイドウエレメント ナニアロハ 麻生	10:30~11:15 エアロ45ロー 倉持	10:30~11:15 エアロ45ロー 倉持	10:30~11:15 エアロ30ソフト 羽田	10:30~11:15 オキシジェノ 佐々木	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山	10:45~11:30 ファイドウ45 小平	
	11:45~12:30 ベーシックヨガ 斧淵	11:45~12:30 ナニアロハ 麻生	11:40~12:20 エアロ40ベーシック 羽田	11:45~12:30 ヨガ miman	11:45~12:30 エアロ45ミドル 川辺	11:45~12:30 太極拳 麻生	11:45~12:30 リトモス45 Yocco	11:40~12:25 ヨガ 舞	11:45~12:30 エアロ45ミドル 羽田	11:45~12:15 お腹シェイプ 松葉	11:45~12:30 エアロ45ミドル 西山	11:45~12:30 エアロ45ミドル 西山	12:00~12:45 ヨガ 郁恵	
13:00	13:00~13:45 初級HIPHOP Miyuki	13:00~13:45 パワースタイルヨガ 斧淵	13:00~13:45 ファイドウ45 TANI	13:15~13:45 エアロ30ソフト 倉持	13:15~13:45 タオル体操 柿崎	13:00~13:40 エアロ40ベーシック 川辺	13:00~13:45 ファイドウ45 柿崎	13:00~13:45 整体ヨガ miman	13:00~13:45 ヨガ 郁恵	13:15~13:45 けいらくピクス 遠藤	13:00~13:45 ヨガ あゆみ	13:00~13:45 ヨガ あゆみ	13:15~14:00 オキシジェノ 佐々木	
	14:15~15:00 X-55 井上	14:15~15:00 エアロ45ロー 西山	14:15~15:00 エアロ45テクニック 倉持	14:20~15:05 ヨガ 舞	14:15~15:00 ステップ45 遠藤	14:30~15:15 ZUMBA ゆかり	14:15~15:00 X-55 井上	14:45~15:15 HIPHOP入門 Miyuki	14:15~15:00 メガダンス45 Yoshimi	14:15~15:00 バレトン 遠藤			14:30~15:15 リトモス45 長妻	
	15:30~16:10 ステップ40 西山		15:30~16:15 メガダンス45 Yoshimi		15:30~16:15 リトモス45 ゆかり		15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki		15:30~16:15 リトモス45 Yoshimi		14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎	14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎	15:45~16:30 メガダンス45 長妻	
16:00											16:00~16:45 リトモス45 横山	16:00~16:45 リトモス45 横山		
	18:15~19:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA										17:15~18:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA	17:15~18:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA		
19:00	19:20~20:05 メガダンス45 長妻	19:45~20:30 骨盤調整ヨガ Madoka	19:10~19:55 X-55 都丸		19:10~19:55 ZUMBA 西園		19:10~19:55 ファイドウ45 牧野		19:10~19:55 ファイドウ45 staff	19:30~20:00 HIPHOP入門 Miyuki	18:30~19:15 X-55 都丸	18:30~19:15 X-55 都丸		
	20:25~21:10 リトモス45 長妻		20:15~20:45 ファイドウ30 都丸		20:15~20:55 エアロ40ベーシック 西園		20:00~20:45 ヨガ 舞		20:15~21:00 初級HIPHOP Miyuki		19:45~20:30 ファイドウ45 牧野	19:45~20:30 ファイドウ45 牧野		
21:00														
22:00														

最終入館は21:00となります。
21:00以降は21:15、21:30、21:50に分けて
一斉退館となります。
ご協力お願いいたします。

第1・3・5週→小平
第2・4→都丸

※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。