

6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

オレンジ色は前月と変更箇所となります。



	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	10:30~11:15 ZUMBA SYU	10:40~11:10 バランスボール 松葉	10:30~11:15 ZUMBA Hitomi	10:30~11:15 オキシジェノ 佐々木	10:30~11:00 タオル体操 柿崎	10:30~11:15 ナニアロハ 麻生	10:30~11:15 エアロ45ロー 倉持	10:40~11:10 コアシェイプ 松葉	10:45~11:15 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		10:30~11:15 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	11:30~12:15 ファイドウエレメント 柿崎	11:35~12:20 太極拳 麻生	11:45~12:30 リトモス45 Yocco	11:30~12:15 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 ピラティス 羽田	第1・3・5週のみ 開講
					12:45~13:30 universal yoga EARTH 佐々木	12:40~13:20 エアロ40ベーシック 川辺	13:00~13:45 ファイドウ45 柿崎	12:35~13:20 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 オキシジェノ 佐々木	
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		13:40~14:25 ZUMBA GOLD 川辺		13:40~14:25 ZUMBA 海老名	14:15~15:00 メガダンス45 Yoshimi	14:15~15:00 バレトン 遠藤			14:15~15:00 リトモス45 長妻	
	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		14:15~15:00 X-55 井上	14:45~15:15 HIPHOP入門 Miyuki			14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎			
16:00			15:30~16:15 メガダンス45 Yoshimi		15:30~16:15 メガダンス45 SYU		15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki		15:30~16:15 リトモス45 Yoshimi				15:30~16:15 メガダンス45 長妻	
											16:00~16:45 リトモス45 横山			
											17:15~18:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA			
19:00	18:15~19:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA													
	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		19:10~19:40 X-55 牧野		19:10~19:40 HIPHOP入門 Miyuki		18:30~19:15 X-55 都丸			
					20:15~20:55 エアロ40ベーシック 西園		20:00~20:45 ファイドウ45 小平	19:50~20:35 ヨガ 舞	20:00~20:45 初級HIPHOP Miyuki		19:45~20:30 ファイドウ45 牧野			
21:00	20:25~21:10 リトモス45 長妻													
22:00														

※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。