

9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<br>ZUMBA<br>SYU                  | 10:40~11:10<br>バランスボール<br>松葉    | 10:30~11:15<br>ZUMBA<br>Hitomi    | 10:30~11:15<br>オキシジェノ<br>佐々木  | 10:30~11:00<br>タオル体操<br>柿崎                    | 10:30~11:15<br>ナニアロハ<br>麻生      | 10:30~11:15<br>エアロ45ロー<br>倉持      | 10:40~11:10<br>コアシェイプ<br>松葉       | 10:45~11:15<br>エアロ30ソフト<br>羽田     | 10:30~11:15<br>オキシジェノ<br>佐々木 | 10:45~11:15<br>エアロ30ソフト<br>西山                |        | 10:30~11:15<br>ファイドウ45<br>小平      |                                            |
|       | 11:45~12:30<br>ベーシックヨガ<br>斧淵                 | 11:45~12:30<br>ナニアロハ<br>麻生      | 11:40~12:20<br>エアロ40ベーシック<br>羽田   | 11:45~12:30<br>ヨガ<br>miman    | 11:30~12:15<br>ファイドウエレメント<br>ファイドウ30<br>柿崎    | 11:35~12:20<br>太極拳<br>麻生        | 11:45~12:30<br>リトモス45<br>Yocco    | 11:30~12:15<br>ヨガ<br>舞            | 11:45~12:30<br>エアロ45ミドル<br>羽田     | 11:45~12:15<br>お腹シェイプ<br>松葉  | 11:45~12:30<br>エアロ45ミドル<br>西山                |        | 11:45~12:30<br>隔週レッスン<br>羽田 / 佐々木 | 第1・3・5週<br>ピラティス 羽田<br>第2・4週<br>オキシジェノ 佐々木 |
|       |                                              |                                 |                                   |                               | 12:45~13:30<br>universal yoga<br>EARTH<br>佐々木 | 12:40~13:20<br>エアロ40ベーシック<br>川辺 | 13:00~13:45<br>ファイドウ45<br>柿崎      | 12:35~13:20<br>整体ヨガ<br>miman      | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>郁恵           | 13:15~13:45<br>けいらくピクス<br>遠藤 | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>あゆみ                     |        | 13:00~13:45<br>リトモス45<br>長妻       |                                            |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>初級HIPHOP<br>Miyuki            | 13:00~13:45<br>パワースタイルヨガ<br>斧淵  | 13:00~13:45<br>ファイドウ45<br>TANI    | 13:15~13:45<br>エアロ30ソフト<br>倉持 |                                               | 13:40~14:25<br>ZUMBA GOLD<br>川辺 |                                   | 13:40~14:25<br>ZUMBA<br>海老名       |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
|       | 14:15~15:00<br>X-55<br>井上                    | 14:15~15:00<br>エアロ45ロー<br>西山    | 14:15~15:00<br>エアロ45テクニック<br>倉持   | 14:15~15:00<br>ヨガ<br>舞        | 14:15~15:00<br>ステップ45<br>遠藤                   |                                 | 14:15~15:00<br>X-55<br>井上         | 14:45~15:15<br>HIPHOP入門<br>Miyuki | 14:15~15:00<br>メガダンス45<br>Yoshimi | 14:15~15:00<br>バレトン<br>遠藤    |                                              |        | 14:15~15:00<br>メガダンス45<br>長妻      |                                            |
|       |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
| 15:30 | 15:30~16:10<br>ステップ40<br>西山                  |                                 | 15:30~16:15<br>メガダンス45<br>Yoshimi |                               | 15:30~16:15<br>メガダンス45<br>SYU                 |                                 | 15:30~16:15<br>初級HIPHOP<br>Miyuki |                                   | 15:30~16:15<br>リトモス45<br>Yoshimi  |                              | 14:45~15:30<br>ファイドウ45<br>柿崎                 |        |                                   |                                            |
|       |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
|       |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
| 18:15 | 18:15~19:00<br>カーディオF<br>キックボクシング<br>SHIZUKA |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              | 16:00~16:45<br>リトモス45<br>横山                  |        |                                   |                                            |
|       |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              | 17:15~18:00<br>カーディオF<br>キックボクシング<br>SHIZUKA |        |                                   |                                            |
|       |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
| 19:00 |                                              |                                 | 19:10~19:55<br>X-55<br>都丸         |                               | 19:10~19:55<br>ZUMBA<br>西園                    |                                 | 19:10~19:55<br>ファイドウ45<br>小平      |                                   | 19:10~19:40<br>HIPHOP入門<br>Miyuki |                              | 18:30~19:15<br>X-55<br>都丸                    |        |                                   |                                            |
|       | 19:20~20:05<br>メガダンス45<br>長妻                 | 19:45~20:30<br>骨盤調整ヨガ<br>Madoka |                                   |                               | 20:15~20:55<br>エアロ40ベーシック<br>西園               |                                 | 20:15~20:45<br>X-55<br>牧野         | 19:50~20:35<br>ヨガ<br>舞            | 20:00~20:45<br>初級HIPHOP<br>Miyuki |                              | 19:45~20:30<br>ファイドウ45<br>牧野                 |        |                                   |                                            |
|       | 20:25~21:10<br>リトモス45<br>長妻                  |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
| 21:00 |                                              |                                 |                                   |                               |                                               |                                 |                                   |                                   |                                   |                              |                                              |        |                                   |                                            |
| 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。