

2023年
10月

イオンスポーツクラブ 大高 レッスンプログラム

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> TEL:052-626-1664



	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		10:10～ ラジオ体操				10:10～ ラジオ体操				10:10～ ラジオ体操		10:15～11:00		
	10:30～11:15 メガダンス45 NAHO	10:30～11:15 アースヨガ45 佐治	10:30～11:15 オキシジェノ45 梶野	10:30～11:10 エアロ40ベーシック 吉見	10:30～11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久)	10:30～11:00 お腹シェイプ 梶野	10:30～11:15 salsation demo 餌取	10:45～11:15 エアロ30ソフト 鵜殿	10:45～11:30 salsation demo MAIKA	10:30～11:20 社交ダンス 松岡	10:30～11:00 エアロ30ソフト 吉見	ダンス キッズ	10:30～11:15 エアロ45ベーシック 鵜殿	
	11:35～12:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治		11:35～12:20 エアロ45ロー 吉見	11:35～12:25 機能改善ヨガ50 仲村	11:35～12:20 ステップ45 松岡(久)	11:35～12:25 ヨガ50 工藤	11:35～12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	11:35～12:20 ファイドウ45 (エレメント15) 吉田	11:50～12:35 ZUMBA45 MAIKA	11:50～12:20 骨盤体操 丹羽	11:20～12:05 エアロ45ロー 吉見	ダンス ジュニア①	11:35～12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	
13:00	12:50～13:40 機能改善ヨガ50 仲村	13:00～13:30 ボディシェイプ 佐治	13:00～13:45 ZUMBA45 松岡(久)	13:00～13:45 アースヨガ45 梶野	13:00～13:50 ベリーダンス50 Barbie		13:00～13:45 陰ヨガ45 坂田		13:00～13:45 オキシジェノ45 吉田	13:00～13:30 コアトレ 丹羽	12:25～13:10 ヨガ45 坂田	ダンス ジュニア②	12:40～13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
	14:00～14:45 ファイドウ45 吉田		14:05～14:50 BAILA BAILA45 鵜殿	14:05～14:50 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	14:25～15:10 メガダンス45 下山	14:10～14:55 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	14:25～15:10 エアロ45ロー 松岡	14:00～14:45 バレトン45 坂田	14:05～14:35 ダンベルシェイプ 梶野	14:30～15:15 フラダンス 木村	14:15～15:05 ジャズダンス50 下山	14:15～15:00 新体操 キッズ②		
	15:05～15:50 DDDハウス ワークアウトX45 横井	14:55～15:25 コアトレ 丹羽	15:10～15:55 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿		15:30～16:20 ジャズダンス50 下山	15:15～15:45 シンプルエアロ 梶野	15:30～16:20 エアロ50テクニック 嶋田	15:20～15:50 バランスボール 丹羽	15:15～16:00 ステップ45 山崎		15:25～16:10 ラテンエクспレス® コンサルサ45 下山	15:15～16:15 新体操 ジュニア①		
	16:10～16:55 BAILA BAILA45 横井	16:00～16:45 新体操 キッズ	16:15～16:45 ダンベルシェイプ 梶野	16:00～16:45 バレエ キッズ		16:00～16:45 体育 キッズ		16:00～16:45 バレエ キッズ	16:20～17:05 エアロ45ミドル 山崎	16:00～16:45 新体操 キッズ		16:15～17:15 新体操 ジュニア②		
		17:00～18:00 新体操 ジュニア①		17:00～18:00 バレエ ジュニア①	16:40～17:25 アースヨガ45 坂田	17:00～18:00 体育 ジュニア		17:00～18:00 バレエ ジュニア①		17:00～18:00 新体操 ジュニア①				
18:00		18:00～19:00 新体操 ジュニア②	18:25～19:10 メガダンス45 浜田	18:05～19:05 バレエ ジュニア②			5日・19日 CHOREOLOGY 12・26日 Rootz	18:05～19:05 バレエ ジュニア②	18:25～19:10 パワーヨガ45 笹木	18:00～19:00 新体操 ジュニア②		18:15～19:15 新体操 中級		
	19:30～20:15 ZUMBA45 松岡(久)	19:00～20:00 新体操 中級	19:30～20:15 エアロ45ミドル 浜田	19:05～20:05 バレエ ジュニア③	19:30～20:15 エアロ45ロー 山崎	19:00～19:45 salsation demo 餌取		19:30～20:15 バラエティ MIKI	19:30～20:15 パワーヨガ45 神谷	19:00～20:00 新体操 初級				
			20:35～21:25 パワーヨガ50 笹木		20:35～21:20 ステップ45 山崎	★期間限定★ 20:25～20:55 コアトレ 丹羽		20:35～21:35 salsation <有料サークル> MIKI	20:35～21:20 オキシジェノ45 梶野	20:15～21:15 新体操バレエ 初級/中級	20:00～20:45 ファイドウ45 NAHO			
22:00		20:30～21:15 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿					10/5・12・19・26 開催		20:35～21:20 BAILA BAILA45 横井					

※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。

【プログラム内のマーク等について】

-変更箇所
- NEW新設レッスン
-はじめての方でも安心して参加頂けるレッスン
- 有有料レッスン

《営業時間》

毎日10:00～22:00

《休館日》

10月14日(土)

24日(火)

～全レッスンWEB予約制～

第1スタジオ 35名

第2スタジオ 25名