4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

…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。

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ZUMBA SYU	10:15～10:35 タオル体操 staff
	10:55～11:25 バランスボール 松葉
11:45～12:30 ベーシックヨガ 斧渕	11:45～12:30 ナニアロハ 麻生
13:00～13:45 初級HIPHOP Miyuki	13:00～13:45 パワースタイルヨガ 斧渕
14:15～15:00 X-55 井上	14:15～15:00 エアロ45ロー 西山
15:20～16:00 ステップ40 西山	
18:45～19:30 カーディオF キックボクシング SHIZUKA	
19:50～20:35 リトモス45 Yoshimi	19:45～20:30 骨盤調整ヨガ Madoka

火曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ZUMBA Hitomi	10:30～11:15 オキシジェノ 佐々木
11:40～12:20 エアロ40ベーシック 羽田	11:45～12:30 ヨガ miman
13:00～13:45 ファイドウ45 TANI	13:15～13:45 エアロ30ソフト 倉持
14:15～15:00 エアロ45テクニック 倉持	14:15～15:00 ヨガ 舞
15:30～16:15 メガダンス45 Yoshimi	
19:10～19:40 ダンベルシェイプ あき	
20:00～20:45 ファイドウ45 あき	

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:00 タオル体操 柿崎	10:30～11:15 ナニアロハ 麻生
11:30～12:15 ファイドウエレメント ファイドウ30 柿崎	11:35～12:20 太極拳 麻生
12:45～13:30 ピラティス 羽田	12:40～13:20 エアロ40ベーシック 川辺
14:00～14:45 ステップ45 遠藤	13:40～14:25 ZUMBA GOLD 川辺
15:05～15:50 バレトン 遠藤	
19:10～19:55 ZUMBA 西薗	
20:15～20:55 エアロ40ベーシック 西薗	

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 エアロ45ロー 倉持	10:40～11:10 コアシェイプ 松葉
11:45～12:30 リトモス45 Yocco	11:30～12:15 ヨガ 舞
13:00～13:45 ファイドウ45 柿崎	12:35～13:20 整体ヨガ miman
14:15～15:00 X-55 井上	13:40～14:25 ZUMBA 海老名
15:30～16:15 初級HIPHOP Miyuki	14:45～15:15 HIPHOP入門 Miyuki
19:10～19:55 X-55 都丸	
20:15～20:45 ファイドウ30 都丸	19:50～20:35 ヨガ 舞

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
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
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
13:00～13:45 ヨガ 郁恵	13:15～13:45 けいらくビクス 遠藤
14:15～15:00 メガダンス45 Yoshimi	14:15～15:00 バレトン 遠藤
15:30～16:15 リトモス45 Yoshimi	
19:10～19:40 HIPHOP入門 Miyuki	
20:00～20:45 初級HIPHOP Miyuki	

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:45～11:15 エアロ30ソフト 西山	
11:45～12:30 エアロ45ミドル 西山	
13:00～13:45 ヨガ あゆみ	
14:45～15:30 ファイドウ45 柿崎	
16:00～16:45 リトモス45 愛	
17:15～18:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA	

日曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ファイドウ45 小平	
11:45～12:30 オキシジェノ 佐々木	
13:00～13:45 週変わり SHIZUKA / 都丸	第1・3・5週 カーディオFキック SHIZUKA
	第2・4週 X-55 都丸
14:15～15:00 リトモス45 長妻	

※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。