2024年 4月

イオンスポーツクラブ 浦和美園

レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)
…初心者向けレッスン
…受講場所自由レッスン(指定する場合もあります)
…変更箇所

for iPhone　for android

月曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:15 ヨガ 高木 ひろみ
- 11:45-12:30 パワーヨガ 高木 ひろみ
- 13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来
- WEB予約 14:15-15:00 ピラティス 羽田
- WEB予約 15:30-16:15 ZUMBA Hitomi
- 16:30-18:30 キッズスクール（チアダンス）
- WEB予約 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名
- WEB予約 20:00-20:45 BAILA BAILA ATSU

スタジオ2
- 10:10-10:20 タオル体操
- 10:45-11:30 バレエストレッチ＆バレエ入門 坂嵜 優 定員26名
- WEB予約 12:00-12:45 バレエ 中級 坂嵜 優 定員26名
- WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田
- 16:30-19:40 キッズスクール（キッズダンス）（チアダンス）
- WEB予約 20:00-20:45 ファイドウ tani

火曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:15 ヨガ MAKO
- 11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来
- WEB予約 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki
- 14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉
- 15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ
- 16:30-18:45 キッズスクール（キッズダンス）
- WEB予約 19:00-19:45 ファイドウ MIKU
- WEB予約 20:15-21:00 X55 MIKU 定員20名

スタジオ2
- 10:10-10:20 カラダ目覚める体操
- 10:45-11:15 ビギナー筋トレ 溜渕 定員15名
- 11:45-12:30 アシュタンガヨガ MAKO
- 15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉
- 16:45-20:15 キッズスクール（バレエ）（キッズダンス）

水曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:15 ヨガ miho
- WEB予約 11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名
- WEB予約 13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛
- 14:15-15:00 オキシジェノ mai
- 16:45-20:05 キッズスクール（空手）
- 20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員20名

スタジオ2
- 10:10-10:20 ラジオ体操
- WEB予約 10:45-11:30 バレエ 初級 亜衣 定員26名
- WEB予約 12:00-12:45 JAZZ 初級 亜衣
- 13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美
- 14:20-14:50 バランスボール 岩田 奈緒美
- 15:20-16:05 ヨガ mai
- 19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一
- 20:15-21:00 オキシジェノ mai

木曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子
- WEB予約 11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子
- 13:00-13:30 エアロ30ソフト 橋本千明
- 14:00-14:45 エアロ45ミドル 橋本千明
- WEB予約 15:15-16:00 BAILA BAILA 週替り
- 16:30-18:30 キッズスクール（新体操）
- WEB予約 19:00-19:45 HIP HOP 初級 Miyuki
- WEB予約 20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki

スタジオ2
- 10:30-11:15 ファイドウ tani
- 11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ 定員20名
- 12:45-13:30 姿勢改善ストレッチ 岩田 奈緒美 定員20名
- 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子
- 17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名
- 18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名

金曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:15 週替り 週替り
- 11:45-12:30 週替り 週替り
- 13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名
- WEB予約 14:15-15:00 フローミュージック ヨガ ASUMI
- WEB予約 19:00-19:45 BAILA BAILA DDD HITOMI
- WEB予約 20:15-21:00 ファイドウ MIKU

スタジオ2
- 10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名
- WEB予約 11:30-12:15 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名
- WEB予約 12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂
- 14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名
- 17:45-20:00 キッズスクール（バレエ）

土曜日

スタジオ1
- 10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉
- 11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉
- WEB予約 12:45-13:30 ラディカルパワー 山田 肇
- 14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子
- 16:10-18:10 キッズスクール（新体操）
- WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員15名

スタジオ2
- WEB予約 11:05-11:50 ヨガ 管野 里咲
- 12:20-13:05 ヴィンヤサフロー ヨガ 管野 里咲
- 15:15-15:45 HOUSE 入門 Genki
- WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 Genki
- WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき
- 18:30-19:30 キッズスクール（新体操）

日曜日

スタジオ1
- WEB予約 10:30-11:15 ヨガ ヒサヨ
- WEB予約 11:45-12:30 ファイドウ 山田 肇
- WEB予約 13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki
- WEB予約 14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki
- 16:45-17:30 HIP HOP 入門/初級 TSUBASA

スタジオ2
- WEB予約 10:30-11:15 BAILA BAILA ATSU

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

レッスンにご参加の方へ
- WEB予約レッスンは3FITアプリ（右上QRコード）からご予約ください
- WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの１週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
- WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
- 当日券、WEB予約ともご自身の分のみお取りください
- 足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
- レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください