

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30				9:15 ▶ 10:15				9:30
	9:30 ▶ 10:15			有料レッスン ハワイアンフラ	9:30 ▶ 10:15			
10:00	ストレッチヨガ	9:45 ▶ 10:15		ゆう 有	OXIGENO45			10:00
	しょうじ	ボディシェイプ たまみず			いぐち	10:10 ▶ 11:00		
	タオル持参必須					キッズスクール ダンス(キッズ)		
	10:35 ▶ 11:20	10:35 ▶ 11:20		10:35 ▶ 11:20	10:35 ▶ 11:20	hinata	10:35 ▶ 11:20	
11:00	フローヨガ	エアロ45ソフト		ボディメイクエクササイズ	ラテンエアロ			11:00
	しょうじ	おのでら		いしかわ	ささき	11:10 ▶ 12:10		ヨガ
						キッズスクール ダンス(ジュニア)		さとう
	11:40 ▶ 12:25	11:40 ▶ 12:25		11:40 ▶ 12:25	11:40 ▶ 12:25	hinata		11:40 ▶ 12:25
12:00	コアシェイプ45	ZUMBA		オリジナルエアロ	FIGHT DO45			12:00
	いぐち	ひなた		いしかわ	むらやま			ZUMBA
								さとう
	12:45 ▶ 13:15	12:45 ▶ 13:30		12:45 ▶ 13:30	12:45 ▶ 13:30			12:45 ▶ 13:30
13:00	FIGHT DO30	Dance♡Love it		SALSATION®	エアロ45ロー	13:00 ▶ 13:45		13:00
	わがつま	おおたけ		みやにし	おのでら	SALSATION®		ボディシェイプ45
						みやにし		わがつま
	13:35 ▶ 14:20	13:50 ▶ 14:35		13:50 ▶ 14:35	13:50 ▶ 14:35			
14:00	ZUMBA	ヨガ		OXIGENO45	筋膜リリース	14:05 ▶ 14:50		14:00
	おおたけ	にしざき		いぐち	いぐち	FIGHT DO45		
					筋膜ローラー持参必須	たまみず		
	14:40 ▶ 15:25	14:55 ▶ 15:40		14:55 ▶ 15:25	14:55 ▶ 15:40			15:00
15:00	OXIGENO45	FIGHT DO45		イージーサーキット	ボディシェイプ45			15:00
	いぐち	たまみず		わがつま 24名限定	たまみず			
	15:45 ▶ 16:45							16:00
16:00	有料レッスン ハワイアンフラ							16:00
	ゆう 有							
				16:40 ▶ 17:30				17:00
17:00				キッズスクール チア(キッズ)				17:00
				あやね				
		17:45 ▶ 18:45		17:45 ▶ 18:45	17:45 ▶ 18:45	17:30 ▶ 18:15		18:00
18:00		キッズスクール ダンス(ジュニア)		キッズスクール チア(ジュニア1)	キッズスクール チア(ジュニア1)	OXIGENO45		18:00
		ゆう		あやね	あやね	いぐち		
						18:35 ▶ 19:05		19:00
19:00					19:00 ▶ 20:00	ポールde筋膜リリース		19:00
					キッズスクール チア(ジュニア2)	いぐち		
						筋膜ローラー持参OK		
	19:30 ▶ 20:15	19:30 ▶ 20:15		19:30 ▶ 20:15				20:00
20:00	ZUMBA	FIGHT DO45		ヨガ				20:00
	ひなた	いぐち		いしがき				
					20:15 ▶ 21:15			
	20:35 ▶ 21:20	20:35 ▶ 21:20		20:35 ▶ 21:05	FIGHT DO			21:00
21:00	FIGHT DO45	ヨガ		イージーサーキット	たまみず			21:00
	わがつま	あさの		わがつま 24名限定				
								22:00

*全レッスンWEB予約対象です。
(有料レッスンを除く)
*最大予約可能本数は3本です。
(本数の繰り越しはありません。)
*台数に限りがあるツールを使用する
レッスンなど、参加定員が異なる
場合があります。

- 初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- イオンキッズスクールのレッスンです。
- 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。