

# 5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		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
	10:15~10:35 タオル体操 staff			10:30~11:00 タオル体操 柿崎	10:30~11:15 ナニアロハ 麻生	10:30~11:15 エアロ45ロー 倉持	10:40~11:10 コアシェイプ 松葉	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	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山		10:30~11:15 メガダンス45 浅井	
	10:55~11:25 バランスボール 松葉												
11:45~12:30 ベーシックヨガ 斧淵	11:45~12:30 ナニアロハ 麻生	11:40~12:20 エアロ40ベーシック 羽田	11:45~12:30 ヨガ miman	11:30~12:15 ファイトウエレメント ファイトウ30 柿崎	11:35~12:20 太極拳 麻生	11:45~12:30 リトモス45 Yocco	11:30~12:15 ヨガ 舞	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	11:45~12:30 エアロ45ミドル 西山		11:45~12:30 ファイトウ45 小平	
13:00~13:45 初級HIPHOP Miyuki	13:00~13:45 パワースタイルヨガ 斧淵	13:00~13:45 ファイトウ45 TANI	13:15~13:45 エアロ30ソフト 倉持	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	13:00~13:45 ファイトウ45 柿崎	12:35~13:20 整体ヨガ miman	13:00~13:45 ヨガ 郁恵	13:15~13:45 けいらくピクス 遠藤	13:00~13:45 ヨガ あゆみ		13:00~13:45 オキシジェノ 佐々木	
14:15~15:00 X-55 井上	14:15~15:00 エアロ45ロー 西山	14:15~15:00 エアロ45テクニク 倉持	14:15~15:00 ヨガ 舞	14:00~14:45 ステップ45 遠藤	13:40~14:25 ZUMBA GOLD 川辺	14:15~15:00 X-55 井上	13:40~14:25 ZUMBA 海老名	14:15~15:00 メガダンス45 Yoshimi	14:15~15:00 バレトン 遠藤			14:15~15:00 リトモス45 長妻	
15:20~16:00 ステップ40 西山				15:05~15:50 バレトン 遠藤			14:45~15:15 HIPHOP入門 Miyuki			14:45~15:30 ファイトウ45 柿崎			
		15:30~16:15 メガダンス45 Yoshimi				15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki		15:30~16:15 リトモス45 Yoshimi			16:00~16:45 リトモス45 愛		
18:45~19:30 カーディオ キックボクシング SHIZUKA		19:10~19:40 ダンベルシェイプ あき		19:10~19:55 ZUMBA 西園		19:10~19:55 X-55 都丸		19:10~19:40 HIPHOP入門 Miyuki		17:15~18:00 カーディオ 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	20:00~20:45 ファイトウ45 あき		20:15~20:55 エアロ40ベーシック 西園		19:50~20:35 ヨガ 舞		20:00~20:45 初級HIPHOP Miyuki					

※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。