

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30	9:30 ▶ 10:15 ヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 ボディシェイプ たまみず		9:15 ▶ 10:15 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有	9:30 ▶ 10:15 OXIGENO45 いぐち			9:30
10:00	10:35 ▶ 11:20 パワーヨガ あさの	10:35 ▶ 11:20 エアロ45ソフト おのでら		10:35 ▶ 11:20 ボディメイクエクササイズ いしかわ	10:35 ▶ 11:20 ラテンエアロ ささき	10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) hinata		10:00
11:00	11:40 ▶ 12:25 コアシェイプ45 いぐち	11:40 ▶ 12:25 ZUMBA ひなた		11:40 ▶ 12:25 オリジナルエアロ いしかわ	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO45 むらやま	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) hinata		11:00
12:00	12:45 ▶ 13:15 FIGHT DO30 わがつま	12:45 ▶ 13:30 らく痩せストレッチ おおたけ		12:45 ▶ 13:30 SALSATION® みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら	13:00 ▶ 13:45 SALSATION® みやにし	11:40 ▶ 12:25 過替わりレッスンA 内容は下の表を ご確認ください 期間限定	12:00
13:00	13:35 ▶ 14:20 ZUMBA おおたけ	13:50 ▶ 14:35 ヨガ にしぎき		13:50 ▶ 14:35 OXIGENO45 いぐち	13:50 ▶ 14:35 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須	14:05 ▶ 14:50 FIGHT DO45 たまみず	12:45 ▶ 13:30 FIGHT DO45 わがつま	13:00
14:00	14:40 ▶ 15:25 OXIGENO45 いぐち	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO45 たまみず		14:55 ▶ 15:25 イージーサーキット わがつま 24名限定	14:55 ▶ 15:40 ボディシェイプ45 たまみず		13:50 ▶ 14:35 過替わりレッスンB 内容は下の表を ご確認ください 期間限定	14:00
15:00	15:45 ▶ 16:45 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有			16:40 ▶ 17:30 キッズスクール チア(キッズ) あやね		16:40 ▶ 17:10 ボールde筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参OK	13:50 ~ 14:35 過替レッスン B 3/2 ヨガ いしがき 3/9 ヨガ いしがき 3/16 ヨガ いしがき 3/23 ボールde筋膜リリース たまみず 3/30 ボディシェイプ45 わがつま	15:00
16:00		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール ダンス(ジュニア) ゆう		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア1) あやね	17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア1) あやね	17:30 ▶ 18:15 OXIGENO45 いぐち		16:00
17:00					19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア(ジュニア2) あやね			17:00
18:00	19:30 ▶ 20:15 ZUMBA ひなた	19:30 ▶ 20:15 FIGHT DO45 いぐち		19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき	20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず			18:00
19:00	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO45 わがつま	20:35 ▶ 21:20 ヨガ あさの		20:35 ▶ 21:05 イージーサーキット わがつま 24名限定				19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								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 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。