

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

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
													
10:30~11:15 ZUMBA SYU	10:15~10:35 タオル体操 staff (予約なし) 10:55~11:25 バランスボール 松葉	10:30~11:15 ZUMBA Hitomi	10:30~11:15 オキシジェノ 佐々木	 10:30~11:10 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		10:20~11:05 ファイドウ45 浅井	
 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 ファイドウエレメント 11:35~12:20 ファイドウ30 柿崎	11:35~12:20 太極拳 麻生	11:35~12:20 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	11:35~12:20 エアロ45ミドル 西山		11:25~12:10 メガダンス45 浅井	
12:50~13:35 初級HIPHOP Miyuki	12:50~13:35 パワースタイルヨガ 斧淵	13:00~13:45 ファイドウ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 ファイドウ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	 12:45~13:30 ヨガ あゆみ		13:00~13:45 オキシジェノ 牧野	
14:00~14:45 X-55 井上	14:00~14:45 エアロ45ロー 西山	14:15~15:00 エアロ45テクニック 倉持	14:05~14:50 ヨガ 舞	13:50~14:35 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	14:05~14:50 メガダンス45 Yoshimi	 14:05~14:50 バレトン 遠藤			14:15~15:00 リトモス45 長妻	
 15:05~15:45 ステップ40 西山					14:50~15:35 バレトン 遠藤		 14:45~15:15 HIPHOP入門 Miyuki	15:10~15:55 リトモス45 Yoshimi		14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎			
		15:30~16:15 メガダンス45 Yoshimi				15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki				16:00~16:45 リトモス45 豊田愛			
										17:15~18:00 カーディオF キックボクシング SHIZUKA			
18:45~19:30 カーディオF キックボクシング SHIZUKA		19:10~19:40 X-55 牧野		19:10~19:55 ZUMBA 西園		19:10~19:55 X-55 牧野		 19:10~19:40 HIPHOP入門 Miyuki					
							19:50~20:35 ヨガ 舞			20:00~20:45 初級HIPHOP Miyuki			
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 ファイドウ45 あき		 20:15~20:55 エアロ40ベーシック 西園		20:15~20:45 ファイドウ30 牧野							

～ご協力のお願い～
キャンセル待ちが多いレッスンの**当日ギリギリ**のキャンセルが多くみられます。
(予約開始日から満員なのにもかかわらず当日空いてしまう場合がございます。)
1人でも多くの方に参加していただけますよう、キャンセルすることがわかっていた場合は
お早めにご対応いただきますようお願いいたします。

スタジオ1定員数・・・37名
(※ステップ台利用レッスンは定員30名)
スタジオ2定員数・・・30名

※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。