

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
9:30				9:15 ▶ 10:15			9:30
10:00	9:30 ▶ 10:15 ヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 ボディシェイブ たまみず		有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有	9:30 ▶ 10:15 OXIGENO 45 いぐち	10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) はなお	10:00
11:00	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	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) はなお	11:00
12:00	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 DO 45 むらやま	11:40 ▶ 12:25 はなお	12:00 週替わりレッスンA 内容は下の表を ご確認ください 期間限定
13:00	12:45 ▶ 13:15 FIGHT DO 30 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 sqslion みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら	13:00 ▶ 13:45 sqslion みやにし	13:00 FIGHT DO 45 わがつま
14:00	13:35 ▶ 14:20 ZUMBA おおたけ	13:50 ▶ 14:35 ヨガ にしざき		13:50 ▶ 14:35 OXIGENO 45 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 DO 45 たまみず	14:00 週替わりレッスンB 内容は下の表を ご確認ください 期間限定
15:00	14:40 ▶ 15:25 OXIGENO 45 いぐち	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 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		15:00 週替レッスン A 11:40~12:25 5/4 GW特別プログラム 5/11 ピラティス しょうじ 5/18 エアロ45ロー ささき 5/25 ZUMBA いしかわ 週替レッスン B 13:50~14:35 5/4 GW特別プログラム 5/11 ヨガ いしがき 5/18 ボディシェイプ45 わがつま 5/25 ヨガ いしがき
16:00	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 ポールde筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参OK	
17:00		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) あやね	17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア) あやね	17:30 ▶ 18:15 OXIGENO 45 いぐち	
18:00					19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア(アドバンス) あやね		
19:00					19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき		
20:00	19:30 ▶ 20:15 ZUMBA ひなた	19:30 ▶ 20:15 FIGHT DO 45 いぐち		20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず			
21:00	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO 45 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			
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。