

8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。



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 (予約なし)														
10:30~11:15 ZUMBA SYU	10:55~11:25 コアシェイプ 井上	10:30~11:15 ZUMBA Hitomi	10:30~11:15 オキシジェノ 牧野	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 バランスボール 柿崎	10:45~11:15 エアロ30ソフト 羽田	10:30~11:15 オキシジェノ 牧野	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 リラックスヨガ 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 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 スライヴ 牧野	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 ベーシックヨガ 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 ピラティス 羽田	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		15:30~16:15 メガダンス45 Yoshimi		14:50~15:35 ヨガ Madoka		15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki	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					
				<p>～ご協力のお願～</p> <p>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。)</p> <p>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。</p>											
18:45~19:30 カーディオ 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		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	19:50~20:35 ヨガ 舞	20:00~20:45 初級HIPHOP Miyuki							

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。