

9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
10:30~11:15 ZUMBA SYU	※タオルご持参ください 10:40~11:25 骨盤ビューティー Madoka	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		10:30~11:15 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 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 スライヴ 牧野	11:35~12:20 エアロ45ミドル 西山		11:35~12:20 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 Madoka		13:00~13:45 オキシジェノ 牧野	
14:00~14:45 エアロ45ロー 西山	14:00~14:30 バランスボール スタッフ ※予約不要	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 牧野	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	14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎		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		16:00~16:45 リトモス45 豊田愛			
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	19:25~20:10 ヨガ 舞	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		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		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。