

10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	※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			14:15～15:00 リトモス45 長妻	
15:05～15:45 ステップ40 西山					14:50～15:35 ヨガ Madoka		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			
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		17:15～18:00 カーディオF 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 オキシジェノ30 牧野		20:00～20:45 初級HIPHOP Miyuki					

※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。

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