2025年 11月 イオンスポーツクラブ 浜松西 レツスンスケジュール

|11:00~11:45<mark>|11:00~11:4</mark>

2スタジオ

背骨コンディショ

● 資子 鈴木(直)

〈 持ち物 〉 フェイスタオル・輪ゴム2本

アースヨガ(40)

金田 13:45~14:25

エアロベーシック(40)

17:10~20:20

ダンス

キッズスクール

金田

1スタジオ

ピラティス(40)

13:00~13:45

14:05~14:35

ファイドウ(30)

14:50~15:30

リトモス(40)

19:15~20:00

ZUMBA (45)

20:20~21:00

ニング(40)

新保

< 持ち物 > フェイスタオル・輪ゴム2本

新保

背骨コンディショ 20:30~21:15

SALSATION® (45) 13:30~13:50

ゆうこ

古橋

古橋

シェイプダイエット(20)

16:00~20:00

新体操

キッズスクール

11/6・20(木) 限定!!

エアロロー(45)

藤垣

鈴木(直)

今月のレッスン休講日 4日-14日-24日

栗田

10 MP AMA

2スタジオ

エアロソフト(30)

藤田 エアロミドル(45)

市川

10:00~10:40 10:00~10:30

市川

1スタジオ

ZUMBA (45)

12:20~13:00

リトモス(40)

13:20~14:00

ダンスフィット(40)

14:40~15:25

ピラティス(45)

19:15~19:35 コンディショニング(20

村松 村松

19:55~20:40

エアロベーシック(45)

21:00~21:45

ファイドウ(45)

村松

古橋

金田

月曜日

 $10:00\sim10:45|10:00\sim10:40|$

2スタジオ

エアロベーシック(40)

ピラティス(45)

バラエティシェイプ 週替わりレッスン内容

V TT

加方

|| 13:00~13:30 | 3日 → ボディシェイプ

13:50~14:30

機能改善トレーニング(40

加茂

14:50~15:35

19:15~20:00

ヨガ(45)

20:20~20:50

エアロソフト(30)

21:10~21:55

リトモス(45)

藤本

津久田

V TT

奈実

SALSATION® (45

バラエティシェイプ(30) 10日 → バランスボール

加茂 | 17日 → ステップ

市川

市川

1スタジオ

ヨガ(45)

火曜日

1スタジオ

||10:00~10:40|

美姿勢トレーニング(40)

エアロベーシック(40)

12:00~12:40

ZUMBA (40)

13:00~13:30

|美ストレッチ(30)

13:50~14:35

メガダンス(45)

14:55~15:25

アースヨガ(30)

ing the

新保

新保

金田

金田

3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

古橋

古橋

19:15~20:00

リトモス(45)

20:20~21:05

ファイドウ(45)

T

11:00~11:45 | 11:00~11:45 | | | 11:00~11:40 | 11:00~11:30 |

2スタジオ

14:00~14:45

フラダンス (45)

松本

藤田

… 初めての方でも安心レッスン **… 裸足可能レッスン** … 有料レッスン ___ … 変更箇所 土曜日 金曜日 1スタジオ 2スタジオ 1スタジオ 1スタジオ 2スタジオ 10:00~10:40 | 10:00~10:40 | 10:10~17:00 **ZUMBA (40)** ルーシーダットン(40 新保 | 🔰 🦉 🗑 山口 ダンス・新体操 キッズスクール 11:00~11:30 11:00~11:45 11:00~11:40 11:00~11:30 11:00~11:45 エアロベーシック(40) ヨガ(45) 山口 新保 V TT 名渕 11/29(土) 限定!! 13:00~13:40 13:00~13:45 エアロロー(40) ファイドウ(45) 藤垣 YUKI |14:00~14:45|14:00~14:45 14:10~14:50 SALSATION® (45) 背骨コンディショ ニング(45) 太極拳(40) TOMOMI ME 井上 藤本 < 持ち物 > フェイスタオル・輪ゴム2本 **|15:15~16:00** CHOREOLOGY (45) 心優 16:30~19:00 新体操 キッズスクール **|18:30~19:1**0 鈴木(直 19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 19:30~20:10 ZUMBA (40) 奈実 鈴木(直) 20:30~21:15 エアロベーシック(45)

●スタジオ定員について● 1スタジオ:50名(WEB予約枠:45名) 2スタジオ:35名(WEB予約枠:31名)

日曜日

2スタジオ

