

2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。

THE SPACE
AEON SPORTS CLUB

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
10:30~11:15 ZUMBA EMI	※タオルご持参ください 10:40~11:25 骨盤ピューティー ¹ 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	10:45~11:15 エアロ45ロー 倉持
11:45~12:30 リラックスヨガ 斧渕	11:45~12:30 ナニアロハ 麻生	11:40~12:20 エアロ40ペーシック 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	10:40~11:10 バランスボール 柿崎
12:50~13:35 初級HIPHOP Miyuki	12:50~13:35 ベーシックヨガ 斧渕	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	13:00~13:45 ファイドウ45 柿崎	11:30~12:15 ヨガ 舞
14:00~14:45 エアロ45ロー 西山	14:00~14:45 ジャズダンス 松本	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	13:50~14:30 エアロ40ペーシック 羽田	12:35~13:20 整体ヨガ miman
15:05~15:45 ステップ40 西山				14:50~15:35 ヨガ Madoka		13:40~14:25 ZUMBA 海老名
						14:15~15:00 X-55 牧野
18:45~19:30 カーディオF キックボクシング SHIZUKA				14:45~15:15 HIPHOP入門 Miyuki		14:05~14:50 メガダンス45 Yoshimi
19:10~19:40 X-55 牧野				15:30~16:15 初級HIPHOP Miyuki		14:05~14:50 バレトン 遠藤
20:00~20:45 ファイドウ45 あき				19:00~19:45 X-55 牧野		14:45~15:30 ファイドウ45 柿崎
				20:00~20:45 ファイドウ 佐藤		15:10~15:55 リトモス45 Yoshimi
19:50~20:35 リトモス45 Yoshimi						16:00~16:45 Dance Fit 松本
						17:15~18:00 ジャズダンス 松本

※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。

★有料クラス
1回本体1,000円
WEB予約でお
申し込みくだ
さい

スタジオ1定員数…40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