

LESSON SCHEDULE 2026.3

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30	9:30 ▶ 10:15			9:15 ▶ 10:15				9:30
10:00	ヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 筋膜リリース <small>筋膜ローラー持参必須</small>		有料レッスン ハワイアンフラ yuu <small>有</small>		10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) はなお	11:40 - 12:25 過替レッスンA	10:00
11:00	10:35 ▶ 11:20 パワーヨガ あさの	10:35 ▶ 11:20 エアロ45ソフト おのであ		10:35 ▶ 11:20 ボディメイクエクササイズ いしかわ	10:35 ▶ 11:20 筋膜リリース <small>筋膜ローラー持参必須</small>	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) はなお	3/1 エアロ45ロー ささき 3/8 ZUMBA すずき 3/15 エアロ45ロー ささき 3/22 別途案内をご確認ください 3/29 ZUMBA すずき	
12:00	11:40 ▶ 12:25 ボディシェイプ45 わがつま	11:40 ▶ 12:25 初級HIP HOP はなお		11:40 ▶ 12:25 オリジナルエアロ いしかわ	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 むらやま		11:40 ▶ 12:25 過替わりレッスン A 期間限定	12:00
13:00	12:45 ▶ 13:15 FIGHT DO 30 わがつま	12:45 ▶ 13:30 ZUMBA おおたけ		12:45 ▶ 13:30 solen みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのであ	12:30 ▶ 13:15 ラテンエアロ ささき	12:45 ▶ 13:30 FIGHT DO 45 わがつま	13:00
14:00	13:35 ▶ 14:20 ZUMBA おおたけ	13:50 ▶ 14:35 ヨガ にしぎき		13:50 ▶ 14:35 ボディシェイプ45 たまみず	13:50 ▶ 14:35 筋膜リリース <small>筋膜ローラー持参必須</small>	13:35 ▶ 14:20 solen みやにし	13:50 ▶ 14:35 過替わりレッスン B 期間限定	14:00
15:00	14:40 ▶ 15:25 筋膜リリース <small>筋膜ローラー持参必須</small>	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 たまみず		14:55 ▶ 15:25 イージーサーキット わがつま 24名限定	14:55 ▶ 15:40 ボディシェイプ45 たまみず	14:40 ▶ 15:25 FIGHT DO 45 たまみず	13:50 - 14:35 過替レッスンB	15:00
16:00	15:45 ▶ 16:45 有料レッスン ハワイアンフラ yuu <small>有</small>			16:40 ▶ 17:30 キッズスクール チア(キッズ) あやね			3/1 寝ポーズヨガ いしがき 3/8 ヨガ いしがき 3/15 寝ポーズヨガ いしがき 3/22 別途案内をご確認ください 3/29 筋膜リリース わがつま	
17:00		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール ダンス(ジュニア) ゆう		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア) あやね	17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア(ジュニア) あやね	17:30 ▶ 18:15 筋膜リリース <small>筋膜ローラー持参必須</small>		17:00
18:00		19:30 ▶ 20:15 FIGHT DO 45 たまみず		19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき	19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア(アドバンス) あやね		<p>* 全レッスンWEB予約対象です。 (有料レッスンを除く)</p> <p>* 最大予約可能本数は3本です。 (本数の繰り越しはありません。)</p> <p>* 台数に限りがあるツールを使用する レッスンなど、参加定員が異なる 場合があります。</p>	18:00
19:00		20:35 ▶ 21:20 ヨガ あさの		20:35 ▶ 21:05 イージーサーキット わがつま 24名限定	20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず			19:00
20:00	20:15 ▶ 21:00 FIGHT DO 45 わがつま							
21:00								21:00
22:00								

初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
 イオンキッズスクールのレッスンです。
 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。

予定のレッスン及び担当インストラクター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。