

# LESSON SCHEDULE 2026.5

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30	9:30 ▶ 10:15							9:30
10:00	ヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 ロコモ予防ストレッチ いぐち				10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) はなお		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 おのでら		10:35 ▶ 11:20 ロコモ予防トレーニング いぐち	10:35 ▶ 11:20 ラテンエアロ ささき	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) はなお		11:00
12:00	11:40 ▶ 12:25 ZUMBA マリオン	11:40 ▶ 12:25 ヨガ にしぎき		11:40 ▶ 12:25 初級HIP HOP はなお	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 わがつま		11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 わがつま	12:00
13:00	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ソフト マリオン	12:45 ▶ 13:30 ZUMBA おおたけ		12:45 ▶ 13:30 sqlean みやし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら		12:45 ▶ 13:30 週替レッスン A 期間限定	13:00
14:00	13:50 ▶ 14:35 FIGHT DO 45 むらやま	13:50 ▶ 14:35 Dance♡Love it おおたけ		13:50 ▶ 14:35 OXIGENO 45 いぐち	13:50 ▶ 14:35 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須		13:50 ▶ 14:35 週替レッスン B 期間限定	14:00
15:00	14:55 ▶ 15:40 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 たまみず		14:55 ▶ 15:25 隔週レッスン わがつま 1週目/3週目 ボディシェイブ 2週目/4週目 イージーサーキット ※24名限定	14:55 ▶ 15:40 ボディシェイブ45 たまみず	15:00 ▶ 15:45 エアロ45ロー ささき	12:45 - 13:30 週替レッスン A 5/3 GWスケジュールをご確認ください。 5/10 ダンスエアロ おのでら 5/17 エアロ45ロー ささき 5/24 ダンスエアロ おのでら 5/31 ZUMBA マリオン	15:00
16:00	16:00 ▶ 17:00 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有			16:40 ▶ 17:30 キッズスクール チア(キッズ) あやね		16:05 ▶ 16:50 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須	13:50 - 14:35 週替レッスン B 5/3 GWスケジュールをご確認ください。 5/10 ヨガ いしがき 5/17 ヨガ いしがき 5/24 ヨガ いしがき 5/31 ボディシェイブ45 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	17:10 ▶ 17:55 OXIGENO 45 いぐち		
18:00					19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア(アドバンス) あやね	18:15 ▶ 19:00 FIGHT DO 45 たまみず		
19:00	19:30 ▶ 20:15 OXIGENO 45 いぐち	19:30 ▶ 20:15 FIGHT DO 45 わがつま		19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき				
20:00	20:35 ▶ 21:20 ZUMBA すずき	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			
21:00								
22:00								

\* 全レッスンWEB予約対象です。  
(有料レッスンを除く)

\* 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。)

\* 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。

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。