

LESSON SCHEDULE 2026.8

	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 にしざき		11:40 ▶ 12:25 初級HIP HOP はなお	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 むらやま	12:30 ▶ 13:15 エアロ45ロー ささき	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 eqlen みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー ささき	12:45 ▶ 13:30 週替レッスン A 期間限定	13:00
14:00	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 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 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		週替レッスン A 12:45 - 13:30 8/2 エアロ45ロー ささき 8/9 お盆特別レッスンスケジュール 8/16 ノースタッフデー 8/23 ダンスエアロ おのでら 8/30 ZUMBA すずき	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	週替レッスン B 13:50 - 14:35 8/2 リラックスヨガ いしがき 8/9 お盆特別レッスンスケジュール 8/16 ノースタッフデー 8/23 筋膜リリース いぐち 8/30 リラックスヨガ いしがき	
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		17:00
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		18:00
19:00								19:00
20:00	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	20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず	* 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。		
21:00	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				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。

イオンスポーツクラブ
 3FIT仙台東大沢店
