

8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。



| 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                         | 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                          | スタジオ 2 |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
| 10:30～11:15<br>ZUMBA<br>EMI      | ※タオルご持参ください<br>10:40～11:25<br>骨盤ビューティー<br>Madoka | 10:30～11:15<br>ZUMBA<br>Hitomi  | 10:30～11:15<br>オキシジェノ<br>牧野   | 10:30～11:10<br>タオル体操<br>柿崎                 | 10:30～11:15<br>ナニアロハ<br>麻生        | 10:30～11:15<br>エアロ45ロー<br>倉持   | 10:40～11:10<br>バランスボール<br>柿崎      | 10:45～11:15<br>エアロ30ソフト<br>羽田           | 10:30～11:15<br>オキシジェノ<br>牧野             | 10:45～11:15<br>エアロ30ソフト<br>西山 |        | 10:20～10:50<br>ボディメンテナンス<br>EMI | 期間限定   |
| 11:45～12:30<br>リラックスヨガ<br>井上     | 11:45～12:30<br>ナニアロハ<br>麻生                       | 11:40～12:20<br>エアロ40ベーシック<br>羽田 | 11:45～12:30<br>ヨガ<br>miman    | 11:30～12:15<br>ファイドウエレメント<br>ファイドウ30<br>柿崎 | 11:35～12:20<br>太極拳<br>麻生          | 11:35～12:20<br>リトモス45<br>Yocco | 11:30～12:15<br>ヨガ<br>舞            | 11:45～12:30<br>エアロ45ミドル<br>羽田           | 定員15名<br>12:00～12:20<br>筋膜リリース 20<br>森川 | 11:35～12:20<br>エアロ45ミドル<br>西山 |        | 11:10～11:55<br>ZUMBA<br>EMI     | 期間限定   |
| 12:50～13:35<br>ベーシックヨガ<br>井上     |                                                  | 13:00～13:45<br>ファイドウ45<br>TANI  | 13:15～13:45<br>エアロ30ソフト<br>倉持 | 12:45～13:30<br>ピラティス<br>羽田                 | 12:45～13:15<br>HIPHOP入門<br>Miyuki | 13:00～13:45<br>ファイドウ45<br>柿崎   | 12:35～13:20<br>ZUMBA<br>海老名       | 13:00～13:45<br>ピラティス<br>羽田              | 13:15～14:00<br>けいらくピクス45<br>遠藤          | 12:45～13:30<br>ヨガ<br>Madoka   |        | 12:15～13:00<br>ファイドウ<br>牧野      | 期間限定   |
| 14:00～14:45<br>エアロ45ロー<br>西山     | 14:00～14:45<br>ジャズダンス<br>松本                      | 14:15～15:00<br>エアロ45テクニック<br>倉持 | 14:05～14:50<br>ヨガ<br>細田       | 13:50～14:35<br>ステップ45<br>遠藤                | 13:35～14:20<br>初級HIPHOP<br>Miyuki | 14:15～15:00<br>X-55<br>牧野      | 14:00～14:45<br>初級HIPHOP<br>Miyuki | 14:05～14:50<br>メガダンス45<br>Yoshimi       |                                         |                               |        | 13:15～14:00<br>オキシジェノ<br>牧野     |        |
| 15:05～15:45<br>ステップ40<br>西山      |                                                  | 15:20～16:05<br>メガダンス45<br>osaya |                               | 14:50～15:35<br>ヨガ<br>Madoka                |                                   |                                |                                   | 15:10～15:55<br>リトモス45<br>Yoshimi        |                                         | 14:45～15:30<br>ファイドウ45<br>柿崎  |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |
| 18:45～19:30<br>ファイドウ<br>あさこ      |                                                  | 19:10～19:40<br>イージーダイエット<br>森川  |                               | 19:10～19:55<br>ZUMBA<br>西園                 |                                   | 19:00～19:45<br>X-55<br>佐藤      |                                   | 定員15名<br>19:05～19:25<br>筋膜リリース 20<br>森川 |                                         |                               |        |                                 |        |
| 19:50～20:35<br>リトモス45<br>Yoshimi |                                                  | 20:00～20:45<br>ファイドウ45<br>あき    |                               | 20:15～20:55<br>エアロ40ベーシック<br>西園            |                                   | 20:00～20:45<br>ファイドウ<br>佐藤     |                                   | 19:45～20:30<br>初級HIPHOP<br>Miyuki       |                                         |                               |        |                                 |        |
|                                  |                                                  |                                 |                               |                                            |                                   |                                |                                   |                                         |                                         |                               |        |                                 |        |

※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。

レッスン予約のオプションプラン新登場！  
レッスンを「より早く」「ストレスなく」ご予約できる新サービス【プラチナ】【ゴールド】プランを販売  
スタートしております♪

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