

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:30	9:30 ▶ 10:15 ヨガ あさの							9:30
10:00	10:35 ▶ 11:20 パワーヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 ロコモ予防ストレッチ いぐち		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	10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) はなお		10:00
11:00	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	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) はなお	11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 すずき	11:00
12:00	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	12:30 ▶ 13:15 エアロ45ロー ささき	12:45 ▶ 13:30 交替レッスン A 期間限定	12:00
13:00	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 交替レッスン B 期間限定	13:00
14:00		14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 たまみず		14:55 ▶ 15:25 イーजी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		12:45 - 13:30 交替レッスンA 9/6 ダンスエアロ おのでら 9/13 エアロ45ロー ささき 9/20 筋膜リリース わがつま 9/27 ZUMBA すずき	14:00
15:00	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 - 13:35 交替レッスンB 9/6 ヨガ いしがき 9/13 パワーヨガ いしがき 9/20 ボディシェイプ45 わがつま 9/27 ヨガ いしがき	15:00
16:00		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		16:00
17:00					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		17:00
18:00	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			18:00
19:00	20:35 ▶ 21:20 ZUMBA すずき	20:35 ▶ 21:20 ヨガ あさの		20:35 ▶ 21:05 イーजीサーキット わがつま 24名限定				19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

INFORMATION

- * 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 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。