

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