



イオン県央 お盆特別スタジオスケジュール

LINE公式アカウント



Instagram



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

8/9 (土)	8/10 (日)	8/11 (月)	8/12 (火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)						
メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ	メインスタジオ ホットスタジオ						
9:00- :30 9:10-9:40 LESMILLS PILATES 伊藤 「お盆限定」	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木 「お盆限定」	9:30-10:10 ペルビスヒーリング 葛綿 BODYBALANCE 細木 10:40-11:40 寝こり整体体操 葛綿 11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ 12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ 12:40-13:25 BODYJAM 米谷 整理券抽選配布 13:45-14:30 BODYATTACK 米谷 13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO 16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門) 17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級) 18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級) 中嶋 ※詳細はHP・館内・LINE	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO 13:20-14:10 美ウォーキー ^{～歩くためのコンディショニング～} 葛綿 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿 10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO 13:20-14:00 筋トレ&ストレッチ 大野 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	9:20-10:00 ベーシックヨガ TAYA 10:20-11:10 フローヨガ TAYA 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 15:30-18:30 LESMILLSDANCE 古城 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ 11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ 12:30-13:00 ストレッチボール 笠岡 13:30-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:00-10:50 骨盤体操 星野&池崎 定員 30名 11:20-12:20 MEGADANZ 池崎 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:00-10:50 骨盤体操 池崎 定員 30名 11:10-12:00 ファンエアロ 池崎 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)
10:00-10:11:00 らくらくヨガ 杉浦 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 12:20-13:05 通感わりレッスン 杉浦 13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO 16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門) 17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級) 18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級) 中嶋	10:00-10:30 ストレッチボール 伊藤 「お盆限定」 10:40-11:40 BODYBALANCE 細木 11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ 12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ 13:30-14:15 シェイプアップヨガ ミカ 14:30-15:20 リラックスヨガ ミカ 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名 18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山 19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷 20:10-21:00 リラクゼーションヨガ SAE 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:00-10:30 スマイルエアロ 葛綿 10:50-11:40 寝こり整体体操 葛綿 12:00-12:50 寝こり整体体操 葛綿 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～歩くためのコンディショニング～ 笠原 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:00-10:30 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛綿 10:30-11:00 スマイルエアロ 葛綿 10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿 12:00-12:50 Balletone ～ソールシンセシス～ MIHO 13:20-14:00 筋トレ&ストレッチ 大野 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:20-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 15:30-18:30 LESMILLSDANCE 古城 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ 11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ 12:30-13:00 ストレッチボール 笠岡 13:30-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:00-10:50 骨盤体操 星野&池崎 定員 30名 11:10-12:00 ファンエアロ 池崎 12:30-13:00 太陽のヨガ あい 13:30-14:10 ZUMBA 杉浦 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 15:30-18:30 LESMILLSDANCE 古城 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)		
11:00- :30 10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦 11:20-12:00 ZUMBA 杉浦 12:20-13:05 通感わりレッスン 杉浦 13:30-14:20 クラシックバレエ初級 (バー) MIHO 14:40-15:20 クラシックバレエ初級(センター) MIHO 16:55-17:40 キッズスクール ダンス(入門) 17:45-18:45 キッズスクール ダンス(初級) 18:50-19:50 キッズスクール ダンス(中級) 中嶋	10:30-11:10 スマイルエアロ 葛綿 「お盆限定」 10:40-11:40 BODYBALANCE 細木 11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ 12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ 13:30-14:15 整理券抽選配布 14:30-15:20 BODYATTACK 米谷 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名 18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山 19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷 20:10-21:00 リラクゼーションヨガ SAE 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:40-11:40 寝こり整体体操 葛綿 12:00-12:50 寝こり整体体操 葛綿 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～歩くためのコンディショニング～ 笠原 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:50-11:40 脂肪燃焼エアロ 葛綿 12:00-12:50 寝こり整体体操 葛綿 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～歩くためのコンディショニング～ 笠原 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:20-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:10 ディープリラックスヨガ TAYA 12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 13:30-14:10 サーキットエアロ 杉浦 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 15:30-18:30 LESMILLSDANCE 古城 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ 11:10-11:40 リラックスヨガ ミカ 12:30-13:00 ストレッチボール 笠岡 13:30-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:00-10:50 骨盤体操 星野&池崎 定員 30名 11:10-12:00 ファンエアロ 池崎 12:30-13:00 太陽のヨガ あい 13:30-14:10 ZUMBA 杉浦 14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名 15:30-18:30 LESMILLSDANCE 古城 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	10:30-11:10 ベーシックヨガ TAYA 11:30-12:20 パワーヨガ TAYA 12:40-13:30 ブリーフィングストレッチ 笠原 13:00-19:00 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)		
12:00- :30 整理券配布 13:00-14:15 14:30-15:20 15:30-16:45 16:55-17:40 17:45-18:45 18:50-19:50 19:10-19:55 20:00-20:30 20:35-21:20 21:00-22:00	12:20-13:10 ピラティス MIHO 13:30-14:15 整理券抽選配布 14:30-15:20 BODYATTACK 米谷 17:00-17:40 はじめてステップ 内山 定員 30名 18:00-18:50 歩くシェイプアップ エアロ 内山 19:10-19:55 Balletone ～ソールシンセシス～ 内山 20:00-20:30 カメカメエアロ 坪谷 20:10-21:00 リラクゼーションヨガ SAE 20:35-21:20 BODYCOMBAT 古城 整理券配布	12:30-13:00 寝こり整体体操 葛綿 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～歩くためのコンディショニング～ 笠原 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	12:40-13:30 寝こり整体体操 葛綿 13:10-14:00 呼吸・体幹エクササイズ ～歩くためのコンディショニング～ 笠原 14:20-15:10 ZUMBA 福田 15:30-18:30 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	12:50-13:40 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	13:00-14:10 ナノフィール ホットスタジオ フリータイム (ホットスタジオ会員限定)	

短縮営業

注意事項

- 【ホットスタジオプログラム】 【定員制プログラム】 【整理券配布プログラム】 のご参加には「整理券」が必要です。レッスン開始1時間前よりフロントにて配布しています。
- ホットスタジオプログラムの参加にはヨガマットをご持参ください。フロントにて有料レンタルもご準備しています。
- プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。