



イオン県央 お盆特別スタジオスケジュール



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はInstagramで！

8/10 (月)		8/11 (火)		8/12 (水)		8/13 (木)		8/14 (金)		8/15 (土)		8/16 (日)			
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ		
通常営業		9:30-10:10 心身楽らく骨ナビエクササイズ 葛城	9:30-15:00 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様限定) ご自由にご利用ください	9:00-9:50 はじめて太極拳 田中	9:00-9:50 骨盤体操 池崎	9:30-10:20 ファンエアロ 池崎	9:40-10:20 ベーシックヨガ TAYA	9:30-10:10 ベーシックヨガ TAYA	10:30-11:15 BODYBALANCE 細木	10:10-11:00 らくらくヨガ 杉浦	10:10-10:55 シェイプアップヨガ ミカ	9:30-10:20 モーニングエアロ 細木	9:30-10:10 モーニングヨガplus 高島		
	10:30-11:00 スマイルエアロ 葛城	10:10-11:10 MEGADANZ 池崎 お盆特別プログラム限定 有料レッスン 参加費 550円(税込)		10:10-10:50 シェイプアップヨガ ミカ	10:40-11:25 UBOUND 池崎 定員 30名	10:40-11:30 パワーヨガ TAYA	10:30-11:20 暗やみフローヨガ TAYA	11:20-12:00 ZUMBA 杉浦	11:10-11:55 リラックスヨガ ミカ	10:40-11:40 BODYBALANCE 細木	10:30-11:10 ヒーリングヨガ 高島				
	11:20-12:05 BODYPUMP 笹岡 定員 30名	12:20-13:10 フラダス 小出		12:00-12:40 寝ころび整体体操 葛城 定員 18名	11:45-12:30 BODYCOMBAT 米谷	11:45-12:30 BODYCOMBAT 米谷	11:35-12:35 らくドキエアロ 細木	12:30-13:00 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名	12:20-13:05 UBOUND 杉浦	12:00-12:45 LESMILLS TONE 細木 定員 30名	11:30-12:10 コアトレ美ボディヨガ ミカ				
	12:30-13:10 ZUMBA 杉浦 整理券抽選配布 お盆特別プログラム	13:30-14:20 らくらくエアロ50 坪谷 整理券抽選配布		13:00-13:40 姿勢改善 ストレッチ RITSU	12:50-13:35 BODYATTACK 米谷	13:00-13:40 ウィンヤサフローヨガ SAE				12:05-12:45 BODYJAM 米谷 整理券抽選配布 お盆特別プログラム限定 有料レッスン 参加費 550円(税込)	12:30-13:00 リラックスヨガ ミカ				
	13:30-14:10 LESMILLS TONE 杉浦 定員 30名	14:45-15:30 ステップ 坪谷 定員 30名		14:00-14:40 アシュタナヨガ RITSU	14:00-14:40 アロマヨガ SAE	14:00-14:40 アロマヨガ SAE		14:30-16:40 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様限定) 自由にご利用ください							
	14:30-15:00 BODYSTEP 杉浦 定員 30名														
短縮営業				18:30-19:20 楽しい卓球教室 児玉											
				19:40-20:25 BODYPUMP 笹岡 定員 30名											
				20:50-21:20 LESMILLS CORE 笹岡 定員 18名											
短縮営業															
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。

種類	エアロ ピクニック	ヨガ ピクニック	ダンス
	健康 づくり	店長の オススメ	子ども 教室
イベント	フリー タイム	有料 クラス	

運動 目安	初心者向け	脂肪燃焼向け

