# 2026年 12月 イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

- 🔰 … 初めての方でも安心レッスン
- 👣 … 裸足可能レッスン
- 有 … 有料レッスン
- … 変更箇所

●スタジオ定員について●
1スタジオ:50名（すべてWEB予約）
2スタジオ:35名（すべてWEB予約）

## 月曜日

### 1スタジオ

- 10：10～10：55 ヨガ（45） 名渕
- 11：10～11：55 エアロビクス（45） 名渕
- 13：00～13：30 バラエティシェイプ（30） 加茂
- 13：50～14：30 機能改善トレーニング（40） 加茂
- 14：50～15：35 SALSATION®（45） 奈実
- 19：15～20：00 ヨガ（45） 藤本
- 20：20～20：50 エアロビクス（30） 藤本
- 21：10～21：55 リトモス（45） 津久田

### 2スタジオ

- 10：10～10：50 エアロベーシック（40） 市川
- 11：05～11：50 ピラティス（45） 市川
- バラエティシェイプ 週替わりレッスン内容
  - 7日 → ボディシェイプ
  - 21日 → バランスボール
  - 28日 → ステップ

## 火曜日

### 1スタジオ

- 10：00～10：40 美姿勢トレーニング（40） 新保
- 11：00～11：40 エアロベーシック（40） 新保
- 12：00～12：40 ZUMBA（40） 新保
- 13：00～13：30 美ストレッチ（30） 藤田
- 13：50～14：35 メガダンス（45） 金田
- 14：55～15：25 アースヨガ（30） 金田
- 19：15～20：00 リトモス（45） 古橋
- 20：20～21：05 ファイドウ（45） 古橋

### 2スタジオ

- 11：00～11：30 コアシェイプ（30） 藤田
- 14：00～14：45 フラダンス（45） 松本

## 水曜日

### 1スタジオ

- 10：10～10：50 メガダンス（40） 春菜
- 11：10～11：55 ZUMBA（45） 心優
- 12：20～13：00 リトモス（40） 金田
- 13：20～14：00 ダンスフィット（40） 金田
- 14：20～15：05 ヨガ（45） 名渕
- 19：15～19：35 コンディショニング（20） 村松
- 19：55～20：40 エアロベーシック（45） 村松
- 21：00～21：45 ファイドウ（45） 古橋

### 2スタジオ

- 10：10～10：50 背骨コンディショニング（40） 鈴木（直）
  - ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本
- 11：10～11：50 アースヨガ（40） 金田
- 13：30～14：10 エアロベーシック（40） 市川
- 17：10～20：20 ダンス キッズスクール

## 木曜日

### 1スタジオ

- 10：10～10：50 ピラティス（40） 市川
- 11：10～11：40 美ストレッチ（30） 藤田
- 13：00～13：45 SALSATION®（45） ゆうこ
- 14：05～14：35 ファイドウ（30） 古橋
- 14：50～15：30 リトモス（40） 古橋
- 19：15～20：00 ZUMBA（45） 新保
- 20：20～21：00 背骨コンディショニング（40） 新保
  - ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本

### 2スタジオ

- 10：10～10：40 エアロソフト（30） 藤垣
- 11：00～11：45 エアロミドル（45） 市川
- 13：30～13：50 シェイプダイエット（20） 栗田
- 16：00～20：00 新体操 キッズスクール
- 12/3・17限定!!
- 20：30～21：15 エアロビクス（45） 藤垣

## 金曜日

### 1スタジオ

- 10：10～10：50 ZUMBA（40） 新保
- 11：10～11：50 バランスコーディネーション（40） 新保
- 13：00～13：40 エアロビクス（40） 藤垣
- 14：00～14：45 SALSATION®（45） fujita
- 19：15～20：00 CHOREOLOGY（45） 奈実
- 20：30～21：15 エアロベーシック（45） 鈴木（直）

### 2スタジオ

- 10：10～10：50 キックアウト（40） 萩原
- 11：10～11：50 エアロベーシック（40） 萩原
- 14：00～14：45 背骨コンディショニング（45） 井上
  - ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本
- 16：30～19：00 新体操 キッズスクール

## 土曜日

### 1スタジオ

- 10：20～11：05 ヨガ（45） 名渕
- 14：10～14：50 太極拳（40） 藤本
- 15：15～16：00 CHOREOLOGY（45） 心優
- 18：30～19：10 簡単ボクシングエアロ（40） 鈴木（直）
- 19：30～20：10 ZUMBA（40） 鈴木（直）

### 2スタジオ

- 10：10～17：00 ダンス・新体操 キッズスクール

## 日曜日

### 1スタジオ

- 10：20～11：00 エアロベーシック（40） 加茂
- 11：15～12：00 ZUMBA（45） 加茂
- 12：45～13：30 メガダンス（45） 春菜

### 2スタジオ

- 10:10～12:10 ダンス キッズスクール




【レッスン参加方法】
「WEB予約」のみで
ご参加いただけます。
アプリよりご予約いただけます。

<予約期間>
1週間前の23:00より
レッスン開始時刻前まで

<予約本数>
10本

◆参加場所について
レッスン予約時に、
お好きな枠をお選びください。

◆無断キャンセル
月度内に5回以上した場合は、
翌月のWEB予約が
１枠のみとなります。
レッスン前までに必ずキャンセル
するようお願いいたします

🎄 クリスマスWEEK 🎄 詳細は館内掲示にてご確認ください。
🎅 12/19(土)～12/25(金) 🎅
ウエアーやアクセサリーなどクリスマスカラーでレッスンに参加しよう！

今月休講日 4日・14日・24日・30日～31日

予定のレッスン内容・インストラクターは、都合により変更となる場合がございます。