2026年 12月 東浦店レッスンスケジュール

…変更箇所　…動的レッスン　…静的レッスン　…プールレッスン
…映像レッスン　…初心者向けレッスン

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30~9:45 映像レッスン	
10:00~10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアビクス 堤
11:05~11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	
12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZダンス yae	
13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本
14:20~15:05 MEGADANZ yae	寺田　週変わり 7日　ボディシェイプ 21日　バランスボール 28日　ボディシェイプ	
15:25~16:10 エアロミドル 嶋田	バレエキッズ	スイミングキッズ
	バレエジュニア	スイミングジュニア
	バレエジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00~19:40 STEP 嶋田		19:15~19:45 バタフライ 竹内
20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 杉浦
21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫		

火曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30~9:45 映像レッスン	
10:00~10:45 バレトン 飯嶋	映像レッスン	10:00~10:30 水中ウォーキング 東
11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 東
12:15~12:55 エアロベーシック 他田		12:30~13:00 バタフライ 藤井
13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 ボディリセット 鈴木	13:15~13:45 背泳ぎ 山本
14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアビクス 神尾
	ダンスキッズ	スイミングキッズ
	ダンスジュニア	スイミングジュニア
19:15~19:45 週替わり 長坂ゆ	ダンスジュニア	20:15~20:45 背泳ぎ 竹内
20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOPダンススクール yasu	
21:15~22:00 FIGHT DO NAHO		

長坂　週替わり
1日　ボディシェイプ
8日　ボディリセット
15日　ボディシェイプ
22日　ボディリセット
29日ボディシェイプ

火曜日か水曜日どちらかの参加でお願いします。

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30~9:45 映像レッスン	
10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンプルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本
11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	ベビースイミング
12:10~12:40 OXIGENO 後藤		
13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアビクス 堤
14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	
	新体操ジュニア	
	新体操中級	
19:00~19:45 FIGHT DO 東	映像レッスン	20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ
20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿		
21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿		

火曜日か水曜日どちらかの参加でお願いします。

NAHO　週変わり
3日　メガダンス
10日　ZUMBA
17日　メガダンス

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30~9:45 映像レッスン	
10:00~10:45 リンパドレナージュ 戸田		10:00~10:30 ショートアクア 寺田
11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 バレトン 戸田	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺
12:15~13:00 エアロロー 嶋田	映像レッスン	11:45~12:35 【有料レッスン】 初級グループスイム 赤嶺
13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田		
14:20~15:05 週替わり NAHO		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級グループスイム 藤井
	チアダンスリトル	スイミングキッズ
	チアダンスキッズ	スイミングジュニア
19:00~19:45 エアロロー Matchy	19:00~20:00 【有料レッスン】 STEP 嶋田	20:15~20:45 平泳ぎ 藤井
20:10~20:55 ZUMBA IMO	20:20~21:10 ハタヨガ ジュン	
21:15~22:00 X55 Matchy		

バレトン・リフレッシュヨガの予約について

火曜日にバレトン・リフレッシュヨガを予約された方は水曜日のバレトン・リフレッシュヨガには参加できません。

※水曜日予約も一緒

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30~9:45 映像レッスン	
10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ		10:00~10:30 ショートアクア 後藤
11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ベビースイミング
12:05~12:50 簡単JAZZ yae		12:30~13:00 平泳ぎ 竹内
13:15~13:45 FIGHT DO 後藤		13:15~13:45 クロール 竹内
14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZダンス yae		
	新体操キッズ	スイミングキッズ
	新体操ジュニア	スイミングジュニア
	新体操ジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田		
20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イージーダイエット 太田	20:15~20:45 ショートアクア 東

12月4日(金)、14日(月)、24日(木)、はノースタッフデーです。

※映像レッスンについては別途映像レッスンスケジュールをご確認ください。

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		スイミングアドバンス
	ダンスキッズ	スイミングジュニア
10:15~11:00 エアロロー 杉浦	ダンスジュニア	スイミングキッズ
11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30~12:15 アクアビクス 神尾
13:45~14:30 OXIGENO 後藤	新体操キッズ	スイミングキッズ
14:50~15:35 ベーシックヨガ ナーバラ	新体操ジュニア	
16:00~16:50 初級社交ダンス 中野	新体操中級	スイミングアドバンス
19:00~19:45 FIGHT DO 東		スイミングマスター
		19:00~19:30 クロール 新美

日曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:20~10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	新体操キッズ	スイミングジュニア
10:30~11:15 ZUMBA junko	新体操ジュニア	スイミングキッズ
11:45~12:15 イージーダイエット 赤嶺		12:00~12:30 アクアダンベル 松本
12:35~13:20 FIGHT DO 赤嶺		
17:55~18:40 MEGADANZ Matchy		
19:00~19:45 リンパドレナージュ 戸田		

●ノースタッフ時間●
平日　7:00~9:00/23:00~24:00　土日祝　7:00~9:00/21:00~24:00
4・14・24日　7:00~24:00
●クリスマススケジュール、年末年始スケジュール●
別途スケジュールをご確認ください

インフォーメーション

■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
（通常のプールレッスンは予約が必要ありません。）
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
（映像レッスンはWEB予約が必要ありません。）
■レッスン間は最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
■祝祭日は特別スケジュールとなります。

※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。

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/　TEL：0562-82-1501