2026年 12月 イオンスポーツクラブ伊丹昆陽店 レッスンプログラム

･･･ 変更・新設レッスン
･･･ 初心者向けレッスン
☆ ･･･ 初級者・運動に慣れてきた方向けレッスン
★ ･･･ 強度・難度ともにレベルアップしたい方向けレッスン

HP：http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL：072 - 787 - 8875

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ストレッチピラティス
HISASHI

11:20 ～ 12:00
エアロ40ベーシック
明松

WEB枠100%
12:20 ～ 13:05
ステップ
明松
☆

13:25 ～ 14:10
ヨガ
れいこ

WEB枠100%
14:30 ～ 15:15
背骨コンディショニング
KUMI

15:35 ～ 16:20
フリースタイルダンス
三室

19:00 ～ 19:45
ZUMBA
RINA
☆

20:05 ～ 20:50
ファイドウ45
吉田
★

スタジオ2

WEB予約なし
10:45 ～ 10:55
ラジオ体操

11:20 ～ 12:05
初めてジャズダンス
HISASHI
☆

12:25 ～ 13:10
バレトン
HISASHI

16:00 ～ 16:45
キッズチア
（キッズクラス）
AKO

16:55 ～ 17:45
キッズチア
（リトルクラス）
AKO

17:50 ～ 18:50
キッズチア
（ジュニアクラス）
AKO

有料レッスン
19:15 ～ 20:15
大人チアダンス
AKO
実施日は館内掲示で
ご確認ください

火 曜日

スタジオ1

WEB枠100%
10:15 ～ 11:00
太極舞（タイチーダンス）
KANA

11:20 ～ 12:05
ヨガ
渡辺
☆

12:25 ～ 13:10
ピリ♡アロハ45
藤村

13:30 ～ 14:15
ファイドウ45
吉田
★

WEB枠100%
14:35 ～ 15:20
ZUMBA
KATTA
★

15:40 ～ 16:25
メガダンス
KATTA
☆

WEB予約なし
19:15 ～ 19:45
週替わり
スタッフ

20:05 ～ 20:50
ストリートダンス
MIYUKI
☆

スタジオ2

WEB予約なし
10:45 ～ 10:55
ラジオ体操

WEB枠100%
11:20 ～ 12:05
サルセーション
KANA
★

有料レッスン
13:20 ～ 14:20
フラスキル
藤村
実施日は館内掲示で
ご確認ください

14:40 ～ 15:10
コンディショニング
貝谷

16:40 ～ 17:30
キッズK-POP(J-POP)
（B；sK★クラス）
MIYUKI

17:40 ～ 18:40
キッズK-POP(J-POP)
（B；viD★クラス）
MIYUKI

18:50 ～ 19:50
キッズK-POP(J-POP)
（B；eM★クラス）
MIYUKI

水 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ラジオ体操ストレッチ
貝谷

11:20 ～ 12:05
ファイドウ45
Mai
★

12:25 ～ 13:10
バレトン
HISASHI
☆

13:30 ～ 14:15
ZUMBA
Mai
★

14:35 ～ 15:20
エアロ45ロー
RINA
☆

15:40 ～ 16:25
ZUMBA
RINA
☆

19:00 ～ 19:45
ヨガ
入江

20:05 ～ 20:50
ファイドウ45
入江
★

スタジオ2

WEB枠100%
11:20 ～ 12:05
ボールストレッチ
貝谷

WEB予約なし
14:35 ～ 15:20
ボールストレッチ
貝谷

特別体験
16:40 ～ 17:25
キッズ新体操
おりえ

17:30 ～ 18:30
キッズ新体操
（ジュニアBクラス）
おりえ

18:40 ～ 19:40
キッズ新体操
（ジュニアCクラス）
おりえ

木 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ヨガ
佐藤

11:20 ～ 12:05
ZUMBA
上野
★

12:45 ～ 13:30
ピリ♡アロハ45
藤村

14:10 ～ 15:00
ヨガ50
渡辺
☆

15:20 ～ 16:00
エアロ40ベーシック
渡辺

19:00 ～ 19:45
エアロ45ベーシック
藤本
☆

20:05 ～ 20:50
初級ステップ
藤本
☆

スタジオ2

WEB予約なし
10:45 ～ 10:55
ラジオ体操

WEB枠100%
11:20 ～ 12:05
背骨コンディショニング
佐藤

16:15 ～ 17:00
キッズ新体操
（キッズクラス）
おりえ

17:15 ～ 18:15
キッズ新体操
（ジュニアABクラス）
おりえ

金 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ピラティス
清水

WEB枠100%
11:20 ～ 12:05
ZUMBA
勝連
★

12:30 ～ 13:15
ヨガ
あゆ

13:35 ～ 14:05
イージーダイエット30
Mai
☆

14:25 ～ 15:10
ファイドウ45
Mai
★

19:00 ～ 19:45
ボルドブラ
RINA

20:05 ～ 20:50
ZUMBA
RINA
☆

スタジオ2

10:15 ～ 11:00
ボールストレッチ
貝谷

11:20 ～ 11:50
ラジオ体操ストレッチ
貝谷

人気レッスンのため
どちらか1クラスしか
ご参加になれません

14:15 ～ 14:45
ボディシェイプ
REN

18:30 ～ 19:15
キッズブレイクダンス
（初級クラス）
SECK

19:35 ～ 20:35
キッズブレイクダンス
（中級クラス）
SECK

土 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ヨガ
明松

11:20 ～ 12:05
オリジナルエアロ
明松
★

WEB枠100%
12:25 ～ 13:10
ZUMBA
勝連
★

WEB枠100%
13:40 ～ 14:25
ZUMBA
勝連
★

14:45 ～ 15:30
ヨガ
fumie

有料レッスン
16:00 ～ 17:00
大人チアダンス
AKO
実施日は館内掲示で
ご確認ください

18:15 ～ 19:00
ファイドウ45
吉田
★

19:20 ～ 20:05
ヨガ
fumie

スタジオ2

10:10 ～ 10:55
キッズ新体操
（キッズクラス）
のぞみ

11:00 ～ 12:00
キッズ新体操
（ジュニアAクラス）
のぞみ

12:05 ～ 13:05
キッズ新体操
（ジュニアBクラス）
のぞみ

13:15 ～ 14:15
キッズ新体操
（ジュニアCクラス）
のぞみ

14:20 ～ 15:05
キッズバレエ
（パールクラス）
LISA

15:05 ～ 15:50
キッズバレエ
（ルビークラス）
LISA

15:50 ～ 16:35
キッズバレエ
（サファイアクラス）
LISA

16:35 ～ 17:05
キッズバレエ
（ダイヤモンドクラス）

日 曜日

スタジオ1

10:15 ～ 11:00
ボルドブラ
RINA

11:20 ～ 11:50
エアロ30ロー
RINA

12:10 ～ 12:55
ヨガ
fumie

13:15 ～ 14:00
バレエジャズ
明松
☆

14:20 ～ 15:05
シアターダンス
明松
★

15:25 ～ 15:55
ボディシェイプ
横山

スタジオ2

有料レッスン
12:00 ～ 13:00
シアタージャズダンス
明松
実施日は館内掲示で
ご確認ください

17:30 ～ 18:30
キッズ空手
〈真正会〉
（ジュニアクラス）
郷田

◆ 12月 休館日 ◆
4日(金)・14日(月)・24日(木)・31日(木)

※ 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。あらかじめご了承くださいませ。
※ 定員 スタジオ1 > 道具なし・マット横：51名，マット縦：50名，ステップ台・ボール：40名 ／ スタジオ2 > 道具なし・マット横：27名，マット縦：31名，ストレッチポール：15名
※ WEB予約につきましてはスタッフにお問い合わせください。