# 2026年 12月 イオンスポーツクラブ 大高 レッスンプログラム

ホームページ http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL：052-626-1664
THE SPACE AEON SPORTS CLUB

## 月曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | | 10:10～ ラジオ体操 |
| | 10:30～11:15 MEGADANZ NAHO | 10:30～11:15 アースヨガ45 佐治 |
| | 11:35～12:20 ZUMBA me. | 11:35～12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治 |
| 13:00 | 12:50～13:40 機能改善ヨガ50 仲村 | 13:00～13:30 ボディシェイプ 佐治 |
| | 14:00～14:45 FIGHT DO 吉田 | 14:55～15:25 コアトレ 丹羽 |
| | 15:05～15:50 DHWX 横井 | 16:00～16:45 新体操 キッズ |
| | 16:10～16:55 BAILA BAILA 横井 | 17:00～18:00 新体操 ジュニア① |
| 18:00 | | 18:00～19:00 新体操 ジュニア② |
| | 19:30～20:15 ZUMBA 松岡(久) | 19:00～20:00 新体操 中級 |
| | 20:35～21:20 DHWX 鵜殿 | |
| 22:00 | | |

## 火曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | 10:30～11:15 OXIGENO 梶野 | 10:30～11:15 エアロ45ベーシック WAKAKO |
| | 11:35～12:20 エアロ45ロー WAKAKO | 11:35～12:25 機能改善ヨガ50 仲村 |
| 13:00 | 13:00～13:45 ZUMBA 松岡(久) | 13:00～13:45 アースヨガ45 梶野 |
| | 14:05～14:50 BAILA BAILA 鵜殿 | 14:05～14:50 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治 |
| | 15:10～15:55 DHWX 鵜殿 | 15:50～16:50 有料レッスン エアロ60テクニック 嶋田 有 |
| | 16:15～16:45 ダンベルシェイプ 梶野 | 第1期生 募集中!! |
| | | 17:00～18:00 K-POP ジュニア① |
| 18:00 | 18:25～19:10 MEGADANZ 浜田 | 18:05～19:05 K-POP ジュニア② |
| | 19:30～20:15 エアロ45ミドル 浜田 | |
| | 20:35～21:20 FIGHT DO masaQ | 20:30～21:20 パワーヨガ50 笹木 |
| 22:00 | | |

## 水曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | 定員 30名 | 10:10～ ラジオ体操 |
| | 10:30～11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久) | 10:30～11:00 お腹シェイプ 梶野 |
| | 11:35～12:20 ステップ45 松岡(久) | 11:35～12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治 |
| 13:00 | 13:05～13:50 エアロ45ロー 加藤 | 13:00～13:50 ベリーダンス50 MARIE |
| | 14:10～15:00 ヨガ50 工藤 | 14:10～14:55 salsation Asuka |
| | 15:20～16:05 MEGADANZ NAHO | 15:15～15:45 シンプルエアロ 梶野 |
| | 16:25～17:10 アースヨガ45 坂田 | 16:00～16:45 体育 キッズ |
| | | 17:00～18:00 体育 ジュニア |
| 18:00 | 19:30～20:15 エアロ45ロー 山崎 | 19:20～20:10 ヨガ50 山田 |
| | 20:35～21:20 Fithop タナッキー | 20:35～21:20 ステップ45 山崎 |
| 22:00 | | |

## 木曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | 10:30～11:15 ZUMBA タナッキー | 10:45～11:15 エアロ30ソフト 鵜殿 |
| | 11:35～12:20 BAILA BAILA 鵜殿 | 11:35～12:05 ダンベルエクササイズ 花井 |
| 13:00 | 13:00～13:45 陰ヨガ45 坂田 | 14:05～14:50 バレトン 坂田 |
| | 14:10～14:55 エアロ45ロー 松岡 | 15:10～15:40 バランスボール 丹羽 |
| | 15:15～16:00 エアロ45ベーシック 嶋田 | 16:00～16:45 バレエ キッズ |
| | 16:20～17:10 ヨガ50 山田 | 17:00～18:00 バレエ ジュニア① |
| 18:00 | | 18:05～19:05 バレエ ジュニア② |
| | 19:30～20:15 OXIGENO 梶野 | |
| | NEW 20:35～21:20 ZUMBA Rain | |
| 22:00 | | |

## 金曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | | 10:10～ ラジオ体操 |
| | 10:45～11:30 salsation MAIKA(demo) | 10:30～11:20 社交ダンス 松岡 |
| | 11:50～12:35 ZUMBA MAIKA | 11:50～12:20 骨盤体操 丹羽 |
| 13:00 | 13:00～13:45 OXIGENO 吉田 | 13:00～13:30 コアトレ 丹羽 |
| | 14:05～14:35 ダンベルシェイプ 梶野 | 14:30～15:15 フラダンス 木村 |
| | 15:15～16:00 ステップ45 山崎 | 16:00～16:45 新体操 キッズ |
| | 16:20～17:05 エアロ45ミドル 山崎 | 17:00～18:00 新体操 ジュニア① |
| 18:00 | | 18:00～19:00 新体操 ジュニア② |
| | 19:30～20:15 ZUMBA Rain | 19:00～20:00 新体操 初級 |
| | 20:35～21:20 BAILA BAILA 横井 | |
| 22:00 | | |

## 土曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | 10:30～11:00 エアロ30ソフト WAKAKO | 10:15～11:00 HIP HOP キッズ |
| | 11:20～12:05 エアロ45ロー WAKAKO | 11:00～12:00 HIP HOP ジュニア① |
| 13:00 | 12:25～13:10 ヨガ45 坂田 | 12:00～13:00 HIP HOP ジュニア② |
| | 14:00～15:00 K-POP 年長～小3 | 14:15～15:00 新体操 キッズ |
| | 15:10～16:10 K-POP 小4～中学生 | 15:15～16:15 新体操 ジュニア① |
| | | 16:15～17:15 新体操 ジュニア② |
| 18:00 | | 17:15～18:15 新体操 中級 |
| | 19:45～20:30 FIGHT DO NAHO | |
| 22:00 | | |

## 日曜日

| | スタジオ 1 | スタジオ 2 |
|---|---|---|
| 10:00 | 10:30～11:15 エアロ45ロー 鵜殿 | 10:15～11:00 K-POP キッズ |
| | 11:35～12:20 BAILA BAILA 鵜殿 | 11:15～12:15 K-POP ジュニア |
| 13:00 | 12:40～13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治 | |
| 18:00 | | |
| 22:00 | | |

【プログラム内のマーク等について】

- ・・・・変更箇所
- NEW ・・・・新設レッスン
- ・・・・はじめての方でも安心して参加頂けるレッスン
- 有 ・・・・有料レッスン

≪営業時間≫
毎日10:00～22:00
≪休館日≫
12月14日(月)
24日(木)

～全レッスンWEB予約制～
第1スタジオ　42名
第2スタジオ　28名
<第２スタジオ>
水色レッスン　34名

※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。