

2020年
3月

イオンスポーツクラブ 姫路 レッスンプログラム

●前月からの変更レッスン
●初心者向けのレッスン ★中上級向け

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL : 079-231-2333



9:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	9:45~10:30 コアシェイプ45 ●西	10:00~10:45 アクアビクス バル	9:45~10:15 ベルビクストレッチ ●大江	10:00~10:45 アクアビクス 石川(幸)	9:45~10:15 バランスボール ●野々村		9:45~10:25 エアロ40ベーシック ●小林(由)	10:00~10:30 アクアウォーキング ●石川(幸)	9:45~10:15 美姿勢EX ●寺田	10:00~10:45 アクアビクス 福田	9:45~10:30 体幹リセットヨガ ●上野	10:00~10:30 アクアビクス30 ●野々村	10:00~10:45 週替り レッスン	
	10:45~11:35 エアロ50ロー ●小林(由)	11:00~11:30 クロール・背泳ぎ ●藤原	10:30~11:30 エアロ60 テクニク ★大江	11:00~11:30 クロール入門 ●谷川	10:30~11:20 エアロ50ミドル ●小林(由)	10:45~11:30 アクアビクス 野々村	10:40~11:25 ZUMBA バル	10:45~11:15 アクアビクス30 ●石川(幸)	10:30~11:15 FIGHT DO 万波	11:00~11:30 はじめて水泳 ●関	10:40~11:25 ラテンエアロ45 ●福田	11:00~12:10 キッズスクール ※3コース使用	11:05~11:50 バレトン HISASHI	1日 10:00~10:45 RITMOS 石川
	11:50~12:30 ステップ40 ●小林(由)		11:45~12:30 RITMOS 二瓶		11:35~12:35 体幹リセットヨガ ●上野		11:40~12:25 筋膜リリースワークアウト45 ●石川(幸)		11:30~12:15 自力整体45 ●リエ					15日 10:00~10:45 ヨガ 佐々木
13:00														
	13:30~14:15 FIGHT DO 西	13:30~14:00 アクアビクス ●藤原	13:30~14:15 ポール・ド・ブラ ●TERUMI	13:00~13:45 大人のスクール初中級 渡邊	13:30~14:30 自力整体 ●リエ	13:15~13:45 アクアビクス ●石川(幸)	13:30~14:20 エアロ50ロー ★大江	13:30~14:00 アクアビクス ●野々村	13:30~14:15 RITMOS 二瓶	13:15~14:00 アクアビクス リエ	13:00~13:45 ピラティス ●西	13:00~17:30	13:15~14:00 かんたんヨガ ●京傳	22日 10:00~10:45 RITMOS 増田
	14:30~15:15 ZUMBA 松本	15:00~18:30	14:30~15:15 背骨コンディショニング ●SU(鄒)	14:00~14:45 アクアビクス ●小林(由)	14:45~15:30 ZUMBA 石井	14:00~14:45 大人のスクール初中級 渡邊	14:35~15:25 ステップ50 ●小林(由)	14:15~14:45 平泳ぎ・バタフライ 渡邊	14:30~15:10 ステップ40 ●山地	14:15~14:45 平泳ぎ・バタフライ 渡邊	14:00~14:45 ZUMBA 鈴木	13:00~17:30	14:15~14:45 アクアビクス30 ●高橋	29日 10:00~10:45 ジャズダンス HISASHI
	15:30~16:10 エアロ40ベーシック ●小林(由)	キッズスクール ※15:00~17:15 2コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	15:30~16:00 イーザーダイエット ●石川(幸)	15:00~18:30	15:45~16:30 ピラティス TERUMI	15:00~19:30	15:40~16:25 パワーヨガ ●菊田	15:00~18:30	15:25~16:10 バレトン HISASHI	15:00~18:30	15:00~17:10	15:00~18:30	14:15~14:45 アクアビクス30 ●高橋	
18:00														
	19:30~20:30 代謝アップヨガ ●岡澤	20:15~20:45 アクアビクス30 ●高橋	19:30~20:00 ロコモ予防体操 ●藤原	※15:00~17:15 3コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	※16:50~17:40 幼児新体操 ●TERUMI	※15:00~17:15 2~3コース使用 ※17:15~18:30 3コース使用	※17:50~18:50 小学生新体操 新体操スクール	19:30~20:00 美姿勢EX ●関	19:00~19:45 ダンスエアロ45 ●中尾	19:30~20:00 HYPER C/ELEVEN ●藤原	18:30~19:15 ボディシェイプ ●小林(由)	19:30~20:00 HYPER C/ELEVEN ●藤原	19:15~20:00 FIGHT DO 万波	
	20:40~21:25 FIGHT DO 野々村		20:15~21:00 RITMOS 二瓶	20:15~20:45 アクアダンベル ●藤原	20:10~20:55 ZUMBA バル	20:15~20:45 アクアビクス30 ●高橋	20:15~21:00 代謝アップヨガ ●岡澤	20:15~21:00 代謝アップヨガ ●岡澤	20:00~20:45 コアシェイプ ●西	20:15~20:45 アクアウォーキング ●藤原	20:15~21:00 RITMOS 石川	20:15~20:45 アクアビクス30 ●西	20:15~21:00 体幹リセットヨガ ●上野	
			21:15~22:00 ZUMBA 大西		21:15~22:00 バランス コーディネーション ●バル		21:15~22:05 エアロ50ミドル ★上野		21:00~21:45 FIGHT DO 西					
23:00														

※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。