

# 2022年6月 通常営業レッスンプログラム

●変更箇所  
 ●初心者向けのレッスン  
 NEW...新設レッスン  
 web...web予約対象レッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>  
 TEL: 0476-20-3434



	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	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:00	① WEB 9:25~10:10 ヨガ くぼた 定員16 ② 10:40~11:25 ヨガ くぼた 11:55~12:40 エアロ45 ひろせ 13:10~13:55 HIPHOP KAZU 定員16 14:25~15:10 フラダンス ながくら 15:30~16:20 キッズダンス スクール 16:30~17:30 ジュニアダンス (基礎) スクール 17:45~18:45 ジュニアダンス スクール 19:00~19:45 ファイトウ やまぐち 定員16 20:00~20:30 お腹シェイプ やまぐち 20:15~21:00 エアロ45 さいとう 21:30~22:15 リトモス さいとう	オ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:00 シンプルエアロ かわさき 定員16 10:15~10:45 バランスボール かわさき 10:30~11:00 コアシェイプ かわさき 11:30~12:15 はじめて フラダンス なかむら 12:45~13:30 ZUMBA SATOKO 定員16 13:30~14:00 美姿勢ボール つる 14:00~14:45 ダンスエアロ45 たなか(和) WEB 15:15~16:00 リトモス Yuu 16:30~17:20 リトル チャリーディング スクール 17:30~18:30 キッズ チャリーディング スクール WEB 18:45~19:30 定員16 リトモス Yuu 19:00~19:30 バランスボール ながい 20:00~20:40 ステップ40 たなか 21:10~21:55 エアロ45 たなか	水曜日 スタジオ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:15 ステップ45 たなか(和) 定員16 10:15~10:45 コアシェイプ かわさき 10:45~11:15 ラディカルパワー30 おおかわ 11:45~12:30 ファイトウ おおかわ WEB50名 13:00~13:40 エアロ40ベージュ およかわ WEB50名 14:15~15:00 ZUMBA MARIKO 15:30~16:00 初めてピラティス MARIKO 16:30~17:20 キッズ新体操 スクール 17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール 18:45~19:25 エアロ40ベージュ やまかわ 定員8 19:15~19:30 HIIT スタッフ 20:00~20:45 ヨガ わだ 21:15~22:00 ファイトウ てらだ	木曜日 スタジオ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:00 イーゼーダイエット つる 定員16 10:15~10:45 お腹シェイプ つる 11:30~12:15 エアロ45 たなか WEB50名 12:45~13:25 ダンスエアロ およかわ 14:00~14:40 ステップ40 およかわ 15:10~15:55 交替わり 2日 セルフメンテナンス(こみや) 9日 ヨガ(ASUKA) 16日 ヨガ(ASUKA) 23日 ヨガ(ASUKA) 30日 ヨガ(ASUKA) 18:45~19:30 ヨガ MARIKO 定員8 20:00~20:45 ZUMBA MARIKO 定員8 20:15~20:45 TRX YOGA なかむら 定員40 21:15~22:00 ラディカルパワー おおかわ	金曜日 スタジオ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:10 エアロ40ベージュ たなか 定員16 10:00~10:30 バランスボール かわさき 10:45~11:30 有料レッスン ファイトウ かわさき WEB 12:00~12:45 ステップ45 こみや 定員40 13:15~13:45 ラディカルパワー30 かわさき 14:15~15:00 ヨガ たなか(和) 16:30~17:20 リトル チャリーディング スクール 17:30~18:30 キッズ チャリーディング スクール 定員40 18:45~19:30 ラディカルパワー たかはし WEB 20:00~20:45 ファイトウ たかはし 21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな	土曜日 スタジオ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ 定員16 10:00~10:30 コアシェイプ かわさき 10:30~11:15 ステップ45 およかわ WEB50名 11:45~12:25 エアロ40ベージュ およかわ 11日 ピラティス45(みずしな) 18日 ピラティス45(みずしな) 25日 ストレッチ30(およかわ) 14:15~15:00 交替わり WEB 15:30~16:15 ファイトウ かわさき 定員40 16:45~17:30 ラディカルパワー おおかわ 18:00~18:40 エアロ40ベージュ やまかわ	日曜日 スタジオ ファンクショナル エリア プール 9:30~10:15 ヨガ SATOKO WEB 10:45~11:25 エアロ40ベージュ やまかわ 11:55~12:40 エアロ45 やまかわ 13:15~13:55 ステップ40 たなか WEB 14:30~15:15 エアロ45 たなか WEB 15:45~16:30 リトモス Yuu 17:00~17:45 パワーヨガ かわい 18:15~19:00 チャレンジ ステップ45 かわい 9:45~10:45 ジュニア スイミング 11:15~12:00 アクアピクス あいはら 12:30~13:30 キッズ スイミング 13:30~14:30 キッズ スイミング 14:30~15:30 ジュニア スイミング 16:00~16:30 アクアピクス30 やまぐち 16:00~16:30 アクアピクス30 たかはし		

**《各レッスン参加定員》**

- ★スタジオ 50名
- ★ファンクショナルエリア 16名
- ※TRX / TRXYOGA / HIIT 8名
- ★プール 40名 ※泳法レッスン 20名

状況により変更となる場合がございます。

※体調管理には十分気を付けておりますが、インストラクターや営業状況に応じて変更・中止になる場合がございます。予めご了承くださいませ。