

2022年
7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

◻ …初心者向けのレッスン

☆ …初級者・少し慣れてきた方向けのレッスン

★ …体力・難度ともにレベルアップしたい方向けのクラスです



月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約OK 10:15~10:55 かんたんエアロ40 コバサオ		WEB予約のみ 10:15~11:00 ZUMBA AYUMI		10:15~11:00 エアロ45初級 AKO		WEB予約OK 10:15~11:00 ヨガ 佐藤		WEB予約のみ 10:15~11:00 ピラティス 清水		10:15~11:00 ヨガ あゆ	10:10~10:55 キッズ 新体操	WEB予約OK 10:15~11:00 健美操 清水	
WEB予約OK 11:25~12:10 エアロ45ロー コバサオ		WEB予約のみ 11:30~12:15 ピリ♡アロハ45 藤村	WEB予約のみ 11:20~12:05 サルセッション AYUMI	11:30~12:15 ダンス AKO	10:45~11:15 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	WEB予約のみ 11:30~12:15 ZUMBA 大江	11:10~11:55 コアシェイプ れいこ	WEB予約のみ 11:30~12:15 ZUMBA 勝連	11:15~11:45 ラジオ体操 ストレッチ スタッフ	11:30~12:15 サーキットエアロ あゆ	11:00~12:00 ジュニアA 新体操	WEB予約OK 11:30~12:00 サーキットエアロ 清水	
12:35~13:15 ラテンダンス40 櫻本	12:15~12:45 バランスボール 岸本	12:45~13:30 ヨガ 藤村	※有料レッスン 開催日は館内掲示板を ご確認ください	12:45~13:30 バレトン HISASHI	11:45~12:30 ボールストレッチ 貝谷	WEB予約のみ 12:45~13:30 ピリ♡アロハ45 藤村	12:25~13:10 ヨガストレッチ れいこ	12:45~13:15 かんたんステップ 森安	12:45~13:30 ZUMBA 勝連	WEB予約のみ 12:45~13:30 ZUMBA 勝連	12:05~13:05 ジュニアB 新体操	WEB予約OK 12:30~13:15 ヨガ 久下	
WEB予約のみ 13:45~14:30 背骨 コンディショニング KUMI	13:30~14:15 ヨガ れいこ	WEB予約のみ 14:00~14:40 初級ステップ 瀬戸	有 13:45~14:45 フラスキル フラスクール 藤村	WEB予約OK 14:00~14:45 ファイトウ45 万波		WEB予約のみ 14:10~15:00 ヨガ50 渡辺	13:45~14:45 フラスキル フラスクール 藤村	13:45~14:30 エアロ45ロー 森安	14:00~14:45 ZUMBA 勝連	WEB予約のみ 14:00~14:45 ZUMBA 勝連	13:15~14:15 ジュニアC 新体操	WEB予約のみ 14:00~14:45 ファイトウ45 万波	
15:10~15:55 はじめての ジャズダンス 三室		WEB予約のみ 15:10~15:55 ZUMBA 瀬戸	15:00~15:30 コンディショニング 貝谷	RADICAL FIGHT DOO 15:15~16:00 エアロ45ミドル 下田		15:30~16:10 エアロ40ベ-シック 藤本	※有料レッスン 開催日は館内掲示板を ご確認ください	15:00~15:45 ファイトウ45 古賀	14:40~15:10 ボールストレッチ スタッフ	WEB予約OK 15:15~16:00 ヨガ 佐藤	15:05~15:50 ジュニア バレエ	RADICAL FIGHT DOO 15:15~16:00 X55 万波	
16:00~16:45 キッズストリート ダンス 三木	16:00~16:45 キッズチア AKO	ZUMBA		16:30~17:00 背骨 コンディショニング 下田	15:30~16:15 キッズ 新体操	16:15~17:00 キッズ 新体操		16:00~17:00 キッズダンス 中村	16:00~17:00 キッズダンス 中村	有 16:30~17:20 大人 チアダンス AKO	15:50~16:35 ジュニア バレエ		
17:00~18:00 ジュニア ストリートダンス 三木	17:00~17:50 ジュニアチア AKO		16:50~17:50 キッズ HIP-HOPダンス MIYUKI		16:25~17:25 ジュニアA 新体操	17:15~18:15 ジュニアA 新体操		17:10~18:10 ジュニアダンス 中村	17:10~18:10 ジュニアダンス 中村				
19:00~19:45 オリジナルエアロ AKO		19:00~19:45 背骨 コンディショニング 三浦	18:00~19:00 キッズ K-POPダンス MIYUKI	19:00~19:45 オリジナル エアロ コバサオ	17:30~18:30 ジュニアB 新体操	18:25~19:25 ジュニアB 新体操		19:00~19:45 ピラティス AYUMI	18:15~19:00 ファイトウ45 古賀				
20:15~21:00 X55 万波		WEB予約のみ 20:15~21:00 メガダンス 本馬		20:15~21:00 ファイトウ45 万波	19:00~19:45 オリジナル エアロ コバサオ	19:50~20:10 ボールストレッチ スタッフ	WEB予約のみ 20:15~21:00 メガダンス 本馬	20:15~21:00 ZUMBA AYUMI	19:30~20:15 ヨガ 久下				
RADICAL X55		RADICAL X55		RADICAL FIGHT DOO		RADICAL X55		ZUMBA					

7/16 10:15~
姿勢改善ストレッチ
森安

7/16 11:30~
エアロ45ロー
森安

人気レッスンのためどちらか1コマのご参加でお願い致します。

◆7月休館日◆
4日、14日、24日

※有料レッスン
開催日は館内掲示板を
ご確認ください

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL : 072-787-8875

※ 予定のインストラクター・レッスン内容・時間等は、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。
※ 定員 第1スタジオ⇒34名 第2スタジオ⇒15名 (サルセッション、フラのみ20名)
※ プログラム開始15分前よりスタジオにご入場いただけます。
※ WEB予約につきましては館内の掲示板もしくはフロントへお問い合わせください。