2022年
10月

イオンスポーツクラブ　姫路　レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン

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

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ	プール
9:30～10:05 自力整体 リエ 35分	10:00～10:45 アクアビクス バル
10:35～11:20 エアロロー 小林（ゆ）45分	
11:50～12:30 ステップ40 小林（ゆ）40分	
13:15～14：00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13:30～14:00 アクアビクス 加納
14：30～15：10 FIGHT DO 野々村 40分	15:00～15：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
15:40～16:20 エアロ40ベーシック 小林(由) 40分	16:00～16：55 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
	17：15～18：15 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
19：10～19：50 FIGHT DO 野々村 40分	
20：20～21：05 RITMOS 二瓶 45分	20:15～20:45 アクビクス30 内芝
21:35-22:20 代謝アップヨガ 岡澤 45分	

火曜日

スタジオ	プール
9:30～10:00 ベルビックストレッチ MIKA 30分	10:00～10:45 アクアビクス 石川(幸)
10:30～11:15 エアロミドル MIKA 45分	11:00～11:30 平泳ぎ・バタフライ 谷川
11:45～12:30 RITMOS 二瓶 45分	
13:20～14:00 コアシェイプ 加納 40分	13:00-13:45 大人のスクール初中級 渡邊 有料
14:35～15:20 背骨コンディショニング SU 45分	14:00-14:45 アクアビクス 小林(由)
15：50～16：20 イージーダイエット 石川(幸)30分	15:00～15：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
16：40～17：40 キッズダンス ＜初心者＞	16:00～16：55 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
17：50～18：50 キッズダンス ＜初級者＞	17：15～18：15 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
19:10～19：40 美姿勢 山中 30分	
20：10～20：55 ZUMBA 鈴木 45分	20:15～20:45 アクアビクス30 山中
21:25～22:10 FIGHT DO 万波 45分	

水曜日

スタジオ	プール
9:30～10:00 ストレッチ 小西 30分	10:00～10:45 アクアZUMBA 鈴木
10:30～11:15 エアロミドル 小林(ゆ) 45分	
11:45～12:30 体幹リセットヨガ 上野 45分	
13:10～13:55 自力整体 リエ 45分	13:15～13:45 アクアビクス30 加納
14:25～15:10 ZUMBA 鈴木 45分	14:00～14:45 大人のスクール初中級 渡邊 有料
15：45～16：25 ピラティス TERUMI 40分	15:00～15：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
16：50～17：40 新体操スクール ＜初心者＞	16:00～16：55 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
17：50～18：50 新体操スクール ＜初級者＞	17：15～18：15 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
20:10～20:55 MEGADANZ バル 45分	20:15～20:45 アクアビクス30 加納
21:25～22:10 バランス コーディネーション バル 45分	

木曜日

スタジオ	プール
9:30～10:10 エアロ40ベーシック 小林(由) 40分	10:00～10:45 アクアビクス 福田
10:40～11:25 ZUMBA バル 45分	
11:55～12:40 筋膜リリースワークアウト45 石川(幸) 45分	
13:15～14:00 エアロロー MIKA 45分	13:30～14:00 アクアビクス30 石川(幸)
14:30～15:15 ステップ45 小林(ゆ) 45分	
15:45～16:30 パワーヨガ 菊田 45分	16:30～17：25 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
	17：30～18：30 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
19:10～19：40 バランスボール 石川(幸) 30分	
20:10-20:55 代謝アップヨガ 岡澤45分	20:15～20:45 アクアビクス30 野々村
21:25～22:10 エアロミドル 上野 45分	

金曜日

スタジオ	プール
9:30～10:00 美姿勢EX 寺田 30分	10:00～10:40 アクアビクス 近藤
10:30～11:15 FIGHT DO 万波 45分	
11:45～12:30 自力整体 リエ 45分	
13:15～14:00 RITMOS 二瓶 45分	13:15～14:00 アクアビクス リエ
14:30～15:10 ボディメンテナンス 山地 40分	14:15～14:45 クロール・背泳ぎ 谷川
15:40～16:25 バレトン HISASHI 45分	15:00～15：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
	16:00～16：55 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
	17：15～18：15 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
19:10～19:55 MEGADANZ バル 45分	
20:25～20:55 イージーダイエット 卯田 30分	20:15～20:45 アクアビクス30 内芝
21:25～22:10 FIGHT DO 卯田 45分	

土曜日

スタジオ	プール
9:45～10:30 体幹リセットヨガ 上野 45分	10:00～10:30 アクアビクス30 岩本
11：00～11：45 エアロミドル 井手 45分	10:45～11:40 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
12：15～13：00 背骨コンディショニング SU 45分	11:50～12：50 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
	13：00～13：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
13:45～14:30 MEGADANZ 鈴木 45分	14：00～14：50 ＜キッズ＞ ②コース使用
15：00～16：00 キッズダンス ＜初心者＞	15：00～15：55 ＜ジュニアⅠ＞ ③コース使用
16：10～17：10 キッズダンス ＜初級者＞	16：15～17：15 ＜ジュニアⅡ＞ ③コース使用
18：40～19：25 ボディシェイプ 小林(ゆ) 45分	
20：00～20：45 RITMOS 石川 45分	20:00～20:30 アクアビクス 宮下

日曜日

スタジオ	プール
週替わりレッスン 10:00～10:45 10/2 リトモス 増田 / 10/9 ヨガ 佐々木 / 10/16 ラテンエアロ 福田 / 10/23 エアロロー 岡本 / 10/30 エアロミドル岡本	8:45～9:45 ＜ジュニアⅡ＞ ②コース使用
	10:00～10:45 アクアZUMBA 鈴木
11:15-12:00 ZUMBA 鈴木 45分	11:00～11:55 ＜ジュニアⅠ＞ ②コース使用
	12:10～13:00 ＜キッズ＞ ②コース使用
13:15～14:00 かんたんヨガ 京傳 45分	
	14:15～14:45 アクアビクス30 宮下
19:15～20:00 体幹リセットヨガ 上野 45分	
20:30～21:15 エアロミドル 井手 45分	

※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。

スタジオ予約について　WEB 予約　・・・全レッスン対象。正会員/ファミリー会員様【週7本】、その他会員種別様【週5本】の予約が可能です。

1本消化後に新たなレッスンが予約可能となります。※無断欠席5回でペナルティがあります。（次月予約回数が週1回になります。）

当日予約　当日予約⇒　①9：30以降のレッスン【9時～】、②13：00以降のレッスン【12時～】、③18：30以降のレッスン【18時～】　**★ご本人さまでご記入してください。お友達など複数分を代わりに予約することはできません。**

※予約は定員になり次第終了となります。当日予約をされる方はフロント入り口外の階段を1段以上空けて並び会話は極力お控えください。荷物を置いての場所取りは禁止です。
※入場開始順はありませんが入場開始時間はレッスン開始約10分前です。レッスン枠を予約されていますのでゆっくり入場していただけます。詳しくはフロントまでお尋ねください。

定員について　全クラス　50名　　ご参加時のお願い・・・◆レッスン担当の指示に従ってください　◆声だしは禁止です　◆マスク着用　◆早すぎる集合は密を避けるためご遠慮下さい
◆除菌清掃にご協力お願いします　◆感染防止のためインストラクターは背面指導致します