

# 2022年10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						
9:00	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	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	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール				
	① WEB 9:25~10:10 ヨガ くぼた 定員16	② 10:15~10:45 バランスボール あいはら		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 定員16		WEB50名 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 定員16		定員50 9:30~10:00 イーージーダイエット つる	10:15~10:45 お腹シェイプ つる 定員16		WEB 9:30~10:10 エアロ40ベーシック たなか 定員16	10:00~10:30 バランスボール かわさき 定員16		WEB 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 定員16		WEB 9:30~10:15 ヨガ SATOKO 定員16	10:45~11:25 エアロ40ベーシック やまかわ 定員16	9:45~10:45 ジュニア スイミング				
	10:40~11:25 ヨガ くぼた	10:30~11:15 アクアピクス おおかわ		10:30~11:00 コアシェイプ てらだ	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる		10:45~11:15 ラディカルパワー30 おおかわ 定員40	11:00~11:45 コアシェイプ かわさき 有料レッスン		10:30~11:00 エアロ30 ソフト たなか	10:15~10:45 お腹シェイプ つる 有料レッスン		10:45~11:30 ファイドウ かわさき 有料レッスン	11:00~11:45 ヤムナ下腿 ストレッチ こみや 有料レッスン		10:30~11:15 ステップ45 おおかわ	11:15~12:00 アクアピクス かわさき WEB60名		10:45~11:25 エアロ40ベーシック やまかわ	11:15~12:00 アクアピクス あいはら	10:45~11:25 エアロ40ベーシック やまかわ	11:15~12:00 アクアピクス あいはら			
	11:55~12:40 エアロ45 ひろせ	11:30~12:00 はじめよう平泳ぎ ながい		11:30~12:15 はじめて フラダンス なかむら 有料レッスン	12:00~13:00 スイム パーソナル てらだ 30分~、 また1名~ 3名まで 参加OK		11:45~12:30 ファイドウ おおかわ 有料レッスン	12:00~12:45 ヤムナ 週替わり こみや 有料レッスン		11:30~12:15 エアロ45 たなか	11:30~12:30 大人 スイミング スクール ながい 有料レッスン		12:00~12:45 ステップ45 こみや	11:30~12:15 背泳ぎ &平泳ぎ すすき 有料レッスン		11:45~12:25 エアロ40ベーシック およかわ	12:30~13:30 キッズ スイミング		11:55~12:40 エアロ45 やまかわ	12:30~13:30 キッズ スイミング	11:55~12:40 エアロ45 やまかわ	12:30~13:30 キッズ スイミング			
	13:10~13:55 HIPHOP KAZU 定員16	13:15~13:45 コアシェイプ ながい		12:45~13:30 ZUMBA SATOKO 定員16	13:30~14:00 美姿勢ボール つる		13:00~13:40 エアロ40ベーシック およかわ			12:45~13:25 ダンスエアロ およかわ	13:45~14:15 クロール25M つる		13:15~13:45 ラディカルパワー30 かわさき 定員40	13:15~14:00 ヤムナ全身 ストレッチ こみや 有料レッスン		12:45~13:45 新体操 スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング		13:10~13:55 HIPHOP KAZU 定員16	13:15~13:55 ステップ40 たなか	13:30~14:30 キッズ スイミング	13:10~13:55 HIPHOP KAZU 定員16	13:15~13:55 ステップ40 たなか	13:30~14:30 キッズ スイミング	
	14:25~15:10 フラダンス ながくら	14:30~15:00 アクアピクス30 やまぐち		14:00~14:45 ダンスエアロ45 たなか(和)	14:30~15:00 アクアピクス30 てらだ		14:15~15:00 ZUMBA MARIKO			14:00~14:40 ステップ40 およかわ	14:30~15:00 アクアピクス30 ながい		14:15~15:00 ヨガ たなか(和)	14:30~15:15 アクアピクス つる		14:15~15:00 ヨガ こまつ	14:30~15:30 ジュニア スイミング		14:25~15:10 フラダンス ながくら	14:30~15:15 エアロ45 たなか	14:30~15:30 ジュニア スイミング	14:25~15:10 フラダンス ながくら	14:30~15:15 エアロ45 たなか	14:30~15:30 ジュニア スイミング	
	15:30~16:20 キッズダンス スクール			15:15~16:00 リトモス Yuu	15:15~15:45 初めて4泳法 てらだ		15:30~16:00 初めてピラティス MARIKO			15:10~15:55 ヨガ こまつ			15:30~16:00 脳休瞑想30	15:45~16:45 キッズ スイミング		15:30~16:15 ファイドウ かわさき 定員40	16:00~16:30 アクアピクス30 やまぐち		15:30~16:20 キッズダンス スクール	15:45~16:30 リトモス Yuu	16:00~16:30 アクアピクス30 てらだ	15:30~16:20 キッズダンス スクール	15:45~16:30 リトモス Yuu	16:00~16:30 アクアピクス30 てらだ	
	16:30~17:30 ジュニアダンス (基礎) スクール			16:30~17:20 リトル チャリーディング スクール	11日 クロール 18日 背泳ぎ 25日 バタフライ		16:30~17:20 キッズ新体操 スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール	16:45~17:45 ジュニア スイミング		16:30~17:30 ジュニアダンス (基礎) スクール	16:45~17:45 ジュニア スイミング		16:45~17:30 ラディカルパワー おおかわ 定員40			16:30~17:30 ジュニアダンス (基礎) スクール	17:00~17:45 パワーヨガ かわい		16:30~17:30 ジュニアダンス (基礎) スクール	17:00~17:45 パワーヨガ かわい		
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			17:30~18:30 キッズ チャリーディング スクール			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール	17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		17:45~18:45 ジュニアダンス スクール	17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ			17:45~18:45 ジュニアダンス スクール	18:15~19:00 チャレンジ ステップ45 かわい		17:45~18:45 ジュニアダンス スクール	18:15~19:00 チャレンジ ステップ45 かわい		
	19:00~19:45 ファイドウ やまぐち 定員16	20:00~20:30 お腹シェイプ スタッフ		18:45~19:30 リトモス Yuu 定員8	19:00~19:30 TRX スタッフ		18:45~19:25 エアロ40ベーシック やまかわ 定員12			18:45~19:30 ラディカルパワー たかはし 定員50			19:00~19:45 ファイドウ やまぐち 定員16	20:00~20:30 お腹シェイプ スタッフ		19:00~19:20 脳休瞑想20			19:00~19:45 ファイドウ やまぐち 定員16	20:00~20:30 お腹シェイプ スタッフ	19:20~19:40 脳休瞑想20	19:00~19:45 ファイドウ やまぐち 定員16	20:00~20:30 お腹シェイプ スタッフ	19:20~19:40 脳休瞑想20	
	20:15~21:00 エアロ45 さいとう	20:00~21:00 フィン スイムタイム		20:00~20:40 ステップ40 たなか	20:00~20:30 アクアピクス30 スタッフ		20:00~20:45 ヨガ わだ			20:00~20:45 ZUMBA MARIKO 定員40	時間変更 20:15~20:45 TRX あなざわ 定員8		20:15~21:00 エアロ45 さいとう	20:00~21:00 フィン スイムタイム		20:00~20:45 ファイドウ たかはし 定員50			20:15~21:00 エアロ45 さいとう	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~20:45 ファイドウ たかはし 定員50	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:15~21:00 エアロ45 さいとう	20:00~21:00 フィン スイムタイム	
	21:30~22:15 リトモス さいとう			21:10~21:55 エアロ45 たなか			21:15~22:00 ファイドウ てらだ			21:15~22:00 ラディカルパワー おおかわ 定員40		21:30~22:15 リトモス さいとう			21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな			21:30~22:15 リトモス さいとう		21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな		21:30~22:15 リトモス さいとう			
	22:20~22:40 脳休瞑想20			22:20~22:40 脳休瞑想20			22:20~22:40 脳休瞑想20			22:20~22:40 脳休瞑想20		22:20~22:40 脳休瞑想20			22:20~22:40 脳休瞑想20			22:20~22:40 脳休瞑想20		22:20~22:40 脳休瞑想20		22:20~22:40 脳休瞑想20		22:20~22:40 脳休瞑想20	

《各レッスン参加定員》

- ★スタジオ 60名
- ※ステップ 50名 / イーージーダイエット 50名
- ラディカルパワー 40名
- ★ファンクショナルエリア 16名
- ※HIIT 12名 / TRX 8名
- ★プール 45名 ※泳法レッスン 25名

※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。