

2022年
12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

☆…初級者・少し慣れてきた方向けのレッスン

♥…初心者向けのレッスン

★…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		10:15~11:00 ヨガ 佐藤		10:15~11:00 ピラティス 清水	10:15~10:45 ポールストレッチ 貝谷	10:15~11:00 ヨガ あゆ	10:10~10:55 キッズ 新体操	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	11:30~12:15 ZUMBA 大江	11:15~12:00 背骨 コンディショニング 佐藤	11:30~12:15 ZUMBA 勝連	11:15~11:45 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	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	11:30~12:00 サーキットエアロ 清水	WEB予約OK
	12:15~12:45 バランスボール 岸本					12:45~13:30 ピリ♡アロハ45 藤村	12:30~13:15 ヨガストレッチ れいこ	12:45~13:15 イージーダイエット まい		12:45~13:30 ZUMBA 勝連	12:05~13:05 ジュニアB 新体操	12:30~13:15 ヨガ 久下	WEB予約OK
12:35~13:15 ラテンダンス40 榎本		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		12:45~13:30 エアロ45ミドル 下田	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		13:15~14:15 ジュニアC 新体操			WEB予約のみ
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	14:00~14:45 ファイトウ45 万波	WEB予約OK	15:15~16:00 エアロ45ベーシック 藤本	14:10~15:00 ヨガ50 渡辺	15:00~15:45 ファイトウ45 万波	14:40~15:10 ボディシェイプ 平原	14:00~14:45 ZUMBA 勝連	14:20~15:05 キッズ バレエ	14:00~14:45 ファイトウ45 万波	WEB予約のみ
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	15:15~16:00 エアロ45ミドル 下田	15:30~16:15 キッズ 新体操	16:30~17:00 背骨コンディショニング 下田	15:30~16:10 エアロ40ベーシック 藤本	16:00~17:00 キッズダンス 中村		15:15~16:00 ヨガ 佐藤	15:05~15:50 ジュニア バレエ	15:15~16:00 X55 万波	WEB予約のみ
	16:00~16:45 キッズチア AKO	15:30~16:15 キッズ 新体操		16:30~17:00 背骨コンディショニング 下田	16:25~17:25 ジュニアA 新体操	16:15~17:00 キッズ 新体操	16:15~17:00 キッズ 新体操	17:10~18:10 ジュニアダンス 中村	16:30~17:20 大人 チアダンス AKO	16:00~17:00 キッズダンス 中村	15:50~16:35 ジュニア バレエ		WEB予約のみ
	17:00~17:50 ジュニアチア AKO	16:50~17:50 キッズ HIP-HOPダンス MIYUKI		17:30~18:30 ジュニアB 新体操	17:30~18:30 ジュニアB 新体操	17:15~18:15 ジュニアAB 新体操	17:15~18:15 ジュニアAB 新体操	18:25~19:25 ジュニアC 新体操		17:10~18:10 ジュニアダンス 中村		17:30~18:30 真正会 ジュニア空手 郷田	WEB予約のみ
		18:00~19:00 キッズ K-POPダンス MIYUKI		18:40~19:40 ジュニアC 新体操	18:40~19:40 ジュニアC 新体操	19:00~19:45 オリジナル エアロ コバサオ	19:00~19:45 オリジナル エアロ コバサオ	19:00~19:45 オキシジェノ45 本馬	19:00~19:45 腸活ストレッチ 藤本	18:15~19:00 ファイトウ45 古賀			18:15~19:00 ファイトウ45 古賀
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		19:00~19:45 オリジナル エアロ コバサオ	19:50~20:10 ポールストレッチ スタッフ	19:50~20:10 ポールストレッチ スタッフ	20:15~21:00 メガダンス 本馬	20:15~21:00 エアロ45ベーシック 藤本	19:30~20:15 ヨガ 久下	19:30~20:15 ヨガ 久下			19:30~20:15 ヨガ 久下
		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 古賀		20:15~21:00 ファイトウ45 古賀							
		RADICAL X55		RADICAL FIGHTGO		RADICAL FIGHTGO							

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。

◆12月休館日◆
4日(日)
14日(水)
24日(土)
別途年末スケジュールあり

※ 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⇒40名 第2スタジオ⇒23名(ポールストレッチのみ15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。