

# 2022年12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			9:30~10:00 シンプルエアロ かわさき 定員16			9:30~10:15 WEB50名 ステップ45 たなか(和) 定員16			定員50 9:30~10:00 イージーダイエット つる			WEB 9:30~10:10 エアロ40ベーシック たなか 定員16			9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ 定員16			9:30~10:15 WEB ヨガ SATOKO 初級者 向け			
	② 10:15~10:45 バランスボール あいはら			10:30~11:15 アクアピクス おおかわ	10:15~10:45 バランスボール とくやま 定員50	10:15~11:00 アクアズンバ SATOKO	10:15~10:45 コアシェイプ かわさき 定員40	10:15~10:45 水中ウォーキング あいはら	10:15~10:45 コアシェイプ かわさき 定員16	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	10:15~10:45 アクアピクス30 ながい	10:00~10:30 バランスボール つる	10:30~11:15 アクアピクス すずき	10:30~11:15 ステップ45 およかわ	10:30~11:15 WEB50名 ステップ45 およかわ	10:00~10:30 コアシェイプ かわさき 定員16	9:45~10:45 ジュニア スイミング	10:45~11:25 WEB エアロ40ベーシック やまかわ 中級者 向け			
	10:40~11:25 ヨガ くぼた			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	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる	11:00~11:45 有料レッスン ヤマナフット (足部) こみや	11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	11:45~12:30 有料レッスン ファイドウ おおかわ	11:30~12:15 エアロ45 たなか	11:30~12:15 WEB エアロ45 たなか	11:30~12:30 有料レッスン 大人 スイミング スクール ながい	10:45~11:30 有料レッスン ファイドウ かわさき	11:00~11:45 ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	11:30~12:15 背泳ぎ & 平泳ぎ すずき	11:45~12:25 WEB60名 エアロ40ベーシック およかわ	11:15~12:00 アクアピクス かわさき	11:15~12:00 アクアピクス かわさき	11:55~12:40 エアロ45 やまかわ			
	11:55~12:40 エアロ45 ひろせ			12:15~12:45 はじめようバタフライ ながい	12:00~13:00 スイム パーソナル てらだ	12:00~13:00 アクアピクス30 てらだ	12:00~12:45 有料レッスン ヤマナ 週替わり こみや	12:00~12:45 アクアピクス30 あいはら	12:45~13:30 WEB60名 エアロ40ベーシック およかわ	12:45~13:25 WEB60名 ダンスエアロ およかわ	12:45~13:25 WEB60名 ダンスエアロ およかわ	12:30~13:30 大人 スイミング スクール ながい	12:00~12:45 WEB50名 ステップ45 こみや	12:30~13:30 大人 スイミング スクール すずき	12:30~13:30 背泳ぎ & 平泳ぎ すずき	12:45~13:45 WEB60名 エアロ40ベーシック およかわ	12:30~13:30 アクアピクス かわさき	12:30~13:30 キッズ スイミング	11:55~12:40 エアロ45 やまかわ			
	13:10~13:55 HIPHOP KAZU			13:30~14:00 美姿勢ボール つる	13:30~14:00 美姿勢ボール つる	13:30~14:00 美姿勢ボール つる	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	13:00~13:40 エアロ40ベーシック およかわ	13:00~13:40 エアロ40ベーシック 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	13:15~14:00 有料レッスン ヤマナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダンベル つる	13:45~14:15 アクアダンベル つる	12:45~13:45 WEB60名 エアロ40ベーシック およかわ	12:45~13:45 キッズ スイミング	12:45~13:45 キッズ スイミング	13:15~13:55 定員50 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			14:00~14:45 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	14:30~15:00 アクアピクス30 てらだ	14:15~15:00 アクアピクス すずき	14:15~15:00 アクアピクス すずき	14:15~15:00 アクアピクス すずき	14:00~14:40 ステップ40 およかわ	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	14:30~15:15 アクアピクス つる	14:15~15:00 WEB ヨガ こまつ	14:30~15:30 ジュニア スイミング	14:30~15:30 ジュニア スイミング	14:30~15:15 WEB 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 WEB リトモス Yuu	15:15~16:00 WEB リトモス Yuu	15:15~16:00 WEB リトモス Yuu	15:45~16:45 キッズ スイミング	15:45~16:45 キッズ スイミング	15:45~16:45 キッズ スイミング	15:10~15:55 WEB ヨガ ASUKA	15:10~15:55 WEB ヨガ ASUKA	15:30~16:00 脳休瞑想30	15:30~16:00 脳休瞑想30	15:45~16:45 キッズ スイミング	15:45~16:45 キッズ スイミング	15:30~16:15 WEB 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	16:00~16:30 アクアピクス30 やまぐち	15:45~16:30 WEB リトモス Yuu	16:00~16:30 アクアピクス30 たかはし		
	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	16:30~17:20 リトル チャリーディング スクール	16:30~17:20 リトル チャリーディング スクール	16:45~17:45 ジュニア スイミング	16:45~17:45 ジュニア スイミング	16:45~17:45 ジュニア スイミング	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	16:30~17:20 キッズ新体操 スクール	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 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	17:00~17:45 パワーヨガ かわい	17:00~17:45 パワーヨガ かわい	17:00~17:45 パワーヨガ かわい	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 キッズ 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	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング	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	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング	18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ	18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ	18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ	18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ	18:00~18:40 エアロ40ベーシック やまかわ		
	19:00~19:45 ファイドウ やまぐち			18:45~19:30 WEB リトモス Yuu	19:00~19:30 TRX あなざわ	19:00~19:30 TRX あなざわ	18:45~19:25 エアロ40ベーシック やまかわ	18:45~19:25 エアロ40ベーシック やまかわ	18:45~19:25 エアロ40ベーシック やまかわ	19:00~19:45 WEB ファイドウ たかはし	19:00~19:45 WEB ファイドウ たかはし	19:00~19:45 WEB ファイドウ たかはし	18:45~19:30 ラディカルパワー たかはし	18:45~19:30 ラディカルパワー たかはし	18:45~19:30 ラディカルパワー たかはし	19:00~19:20 脳休瞑想20	19:00~19:20 脳休瞑想20	19:00~19:20 脳休瞑想20	19:00~19:20 脳休瞑想20	19:00~19:20 脳休瞑想20		
	20:00~20:30 お腹シェイプ ないとう			20:00~20:40 ステップ40 たなか	20:00~20:40 アクアピクス30 あなざわ	20:00~20:40 アクアピクス30 あなざわ	20:00~20:45 ヨガ	20:00~20:45 ヨガ	20:00~20:45 ヨガ	20:00~20:45 定員8 20:15~20:45 TRX あなざわ	20:00~20:45 定員8 20:15~20:45 TRX あなざわ	20:00~20:45 定員8 20:15~20:45 TRX あなざわ	20:00~20:45 WEB ファイドウ たかはし	20:00~20:45 WEB ファイドウ たかはし	20:00~20:45 WEB ファイドウ たかはし	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~21:00 フィン スイムタイム	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			21:10~21:55 エアロ45 たなか	21:10~21:55 エアロ45 たなか	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 ファイドウ てらだ	21:15~22:00 ファイドウ てらだ	21:15~22:00 定員40 ラディカルパワー おおかわ	21:15~22:00 定員40 ラディカルパワー おおかわ	21:15~22:00 定員40 ラディカルパワー おおかわ	21:15~22:00 WEB ファイドウ たかはし	21:15~22:00 WEB ファイドウ たかはし	21:15~22:00 WEB ファイドウ たかはし	21:15~22:00 定員50 21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな	21:15~22:00 定員50 21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな	21:15~22:00 定員50 21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな	21:15~22:00 定員50 21:15~22:00 チャレンジ ステップ45 みずしな	21:15~22:00 定員50 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	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	

①②どちらも同じ内容です。  
 連続の参加はできません。

30分〜、  
 また1名〜  
 3名まで  
 参加OK

6日 クロール  
 13日 背泳ぎ  
 20日 バタフライ

7日 わだ  
 21日 ASUKA

音声で疲労を回復する  
 次世代プログラムです!  
 是非お試しください!

**《各レッスン参加定員》**

- ★スタジオ 60名
- ※ステップ 50名 / イージーダイエット 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。