2023年 2月

# イオンスポーツクラブ 姫路店　レッスンプログラム

・・・変更のレッスン
・・・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**
- 9：30 - 10：05　自力整体　リエ　35分
- 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
- 14：30 - 15：10　FIGHT DO　野々村　40分
- 15：40 - 16：20　エアロベーシック　小林（由）　40分
- 19：10 - 19：50　FIGHT DO　野々村　40分
- 20：20 - 21：05　RITMOS　二瓶　45分
- 21：35 - 22：20　代謝アップヨガ　岡澤　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　バル　45分
- 13：15 - 13：45　アクアビクス30　野々村　30分
- 15：00 - 15：50　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 16：00 - 16：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 17：15 - 18：15　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　岩本　30分

## 火曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：00　ペルビックストレッチ　MIKA　30分
- 10：30 - 11：15　エアロミドル　MIKA　45分
- 11：45 - 12：30　RITMOS　二瓶　45分
- 13：20 - 14：00　コアシェイプ　加納　40分
- 14：35 - 15：20　背骨コンディショニング　SU　45分
- 15：50 - 16：20　イージーダイエット　石川（幸）　30分
- 16：40 - 17：40　キッズダンス〈初心者〉　60分
- 17：50 - 18：50　キッズダンス〈初級者〉　60分
- 19：10 - 19：40　美姿勢エクササイズ　山中　30分
- 20：10 - 20：55　ZUMBA　鈴木　45分
- 21：25 - 22：10　FIGHT DO　万波　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　石川（幸）　45分
- 11：00 - 11：30　クロール・背泳ぎ　谷川　30分
- 13：00 - 13：45　大人スイミング初中級　有料　〈スクール制〉　渡邊　45分
- 14：00 - 14：45　アクアビクス45　小林（由）　45分
- 15：00 - 15：50　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 16：00 - 16：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 17：15 - 18：15　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　山中　30分

## 水曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：00　ストレッチ　小西　30分
- 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
- 14：25 - 15：10　ZUMBA　鈴木　45分
- 15：45 - 16：25　ピラティス　TERUMI　40分
- 16：50 - 17：40　キッズ新体操〈初心者〉　50分
- 17：50 - 18：50　キッズ新体操〈初級者〉　60分
- 20：10 - 20：55　MEGADANZ　バル　45分
- 21：25 - 22：10　バランスコーディネーション　バル　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアZUMBA　鈴木　45分
- 13：15 - 13：45　アクアビクス30　加納　30分
- 14：00 - 14：45　大人スイミング初中級　有料　〈スクール制〉　渡邊　45分
- 15：00 - 15：50　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分
- 16：00 - 16：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 17：15 - 18：15　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：00 - 20：45　アクアビクス45　加納　45分

## 木曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：10　エアロベーシック　小林（由）　40分
- 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　石川（幸）　45分
- 13：15 - 14：00　エアロロー　MIKA　45分
- 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
- 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
- 21：25 - 22：10　Dance Fit　二瓶　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　福田　45分
- 13：30 - 14：00　アクアビクス30　石川（幸）　30分
- 16：30 - 17：25　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 17：30 - 18：30　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　野々村　30分

## 金曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：00　美姿勢エクササイズ　寺田　30分
- 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
- 14：30 - 15：10　ボディメンテナンス　山地　40分
- 15：40 - 16：25　バレトン　HISASHI　45分
- 19：10 - 19：55　MEGADANZ　バル　45分
- 20：25 - 20：55　体幹リセットヨガ　上野　30分
- 21：25 - 22：10　エアロミドル　上野　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　近藤　45分
- 13：15 - 14：00　アクアビクス45　リエ　45分
- 14：15 - 14：45　平泳ぎ・バタフライ　谷川　30分
- 15：00 - 15：50　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 16：00 - 16：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 17：15 - 18：15　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　内芝　30分

## 土曜日

**スタジオ**
- 9：45 - 10：30　体幹リセットヨガ　上野　45分
- 11：00 - 11：45　エアロミドル　井手　45分
- 12：15 - 13：00　背骨コンディショニング　SU　45分
- 13：45 - 14：30　MEGADANZ　鈴木　45分
- 15：00 - 16：00　キッズダンス〈初心者〉　60分
- 16：10 - 17：10　キッズダンス〈初級者〉　60分
- 18：40 - 19：25　ボディシェイプ　小林（ゆ）　45分
- 20：00 - 20：45　RITMOS　石川（雅）　45分

**プール**
- 10：00 - 10：30　アクアビクス30　岩本　30分
- 10：45 - 11：40　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 11：50 - 12：50　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 13：00 - 13：50　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分
- 14：00 - 14：50　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分
- 15：00 - 15：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 16：15 - 17：15　キッズスイミング〈小学生高学年〉　③コース使用　60分
- 20：00 - 20：30　アクアビクス30　宮下　30分

## 日曜日

**スタジオ**
- 5日 ヨガ　佐々木
- 12日 ラテンエアロ　福田
- 19日 エアロロー　岡本
- 26日 RITMOS　増田
- 10：00 - 10：45　週替わり　45分
- 11：15 - 12：00　ZUMBA　鈴木　45分
- 13：15 - 14：00　かんたんヨガ　京傳　45分
- 18：00 - 18：45　FIGHT DO　卯田　45分
- 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

**プール**
- 8：45 - 9：45　キッズスイミング〈小学生高学年〉　②コース使用　60分
- 10：00 - 10：45　アクアZUMBA　鈴木　45分
- 11：00 - 11：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　②コース使用　55分
- 12：10 - 13：00　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 14：15 - 14：45　アクアビクス30　内芝　30分

| | | |
|---|---|---|
| WEB予約 | 【開　始】 | 1週間前 23：00 |
| | 【終　了】 | 当　日　8：00 |

| | | |
|---|---|---|
| 当日予約 | 【 9：00開始】 | 12：30までに開始のレッスン |
| | 【12：00開始】 | 18：30までに開始のレッスン |
| | 【18：00開始】 | 18：30以降に開始のレッスン |

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。あらかじめご了承くださいませ。