

2023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
…初心者向けのレッスン

☆…初級者・少し慣れてきた方向向けのレッスン
★…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 J-POP K-POP AKO	10:45～11:15 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	WEB予約OK 10:15～11:00 ヨガ 佐藤		WEB予約のみ 10:15～11:00 ピラティス 清水	WEB予約OK 10:15～10:45 ボールストレッチ 貝谷	10:15～11:00 ヨガ あゆ	10:10～10:55 キッズ 新体操 あやこ	WEB予約OK 10:15～11:00 ボルドブラ RINA	
WEB予約OK 11:15～12:00 エアロ45ロー コバサオ			WEB予約のみ 11:20～12:05 サルセーション AYUMI	11:30～12:15 サーキットトレーニング AKO	11:35～12:20 ボールストレッチ 貝谷	WEB予約のみ 11:30～12:15 ZUMBA 大江	11:15～12:00 背骨 コンディショニング 佐藤	WEB予約のみ 11:20～12:05 ZUMBA 勝連	11:10～11:40 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	11:20～12:05 サーキットエアロ あゆ	11:00～12:00 ジュニアA 新体操 あやこ	WEB予約のみ 11:20～11:50 エアロー30 RINA	
12:20～12:50 バランスボール まい	12:45～13:25 ラテンダンス40 榎本	WEB予約のみ 12:25～13:10 ピリ♡アロハ45 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 有	12:45～13:30 バレト HISASHI		WEB予約のみ 12:45～13:30 ピリ♡アロハ45 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 有	12:25～12:55 イージータイム まい	10:15～11:00 ピラティス 東 11:20～12:05 エアロ45ベーシック 東	WEB予約のみ 12:25～13:10 ZUMBA 勝連	12:05～13:05 ジュニアB 新体操 あやこ	WEB予約OK 12:10～12:55 ヨガ 久下	
13:20～14:05 ヨガ れいこ		WEB予約のみ 13:30～14:10 初級ステップ 藤本	13:20～14:20 フラスキル フラスクール 藤村	WEB予約OK 14:00～14:45 ファイドワ45 古賀	14:00～14:45 ボディーメイク &ストレッチ 土田	WEB予約OK 14:10～15:00 ヨガ50 渡辺	13:40～14:40 フラスキル フラスクール 藤村	14:20～15:05 ヨガ あゆ	13:15～14:00 エアロ45ロー あゆ	WEB予約のみ 13:40～14:25 ZUMBA 勝連	13:15～14:15 ジュニアC 新体操 あやこ	12月限定 14:00～14:45 ダンスエアロ RINA	
WEB予約のみ 14:20～15:05 背骨 コンディショニング KUMI		WEB予約OK 14:30～15:15 エアロ45ロー 藤本	14:40～15:10 コンディショニング 貝谷	15:05～15:50 ダンスエアロ RINA		15:30～16:10 エアロ40ベーシック 藤本	15:15～16:00 新体操 ゆか	15:25～15:55 ボディーシェイプ 土田	16:00～17:00 キッズダンス 中村	WEB予約OK 14:45～15:30 ヨガ 佐藤	15:05～15:50 ジュニアバレエ① 武田	15:05～15:50 ボルドブラ RINA	
15:20～16:05 はじめての ジャズダンス 三堂	16:00～16:45 キッズチア AKO		16:50～17:50 K-POPダンス MIYUKI		16:10～16:40 ボルドブラ RINA	16:25～17:25 ジュニアA 新体操 あやこ	16:15～17:00 キッズ 新体操 ゆか	特別体験校 16:15～17:00 キッズ 新体操 ゆか		16:00～16:50 大人 チアダンス AKO	15:50～16:35 ジュニアバレエ② 武田		
	17:00～17:50 ジュニアチア AKO		18:00～19:00 K-POPダンス MIYUKI			17:30～18:30 ジュニアB 新体操 あやこ	17:15～18:15 ジュニアAB 新体操 ゆか	17:15～18:15 ジュニアA 新体操 ゆか	17:10～18:10 ジュニアダンス 中村	※有料レッスン 開催日は館内掲示 板をご確認ください 有	16:35～17:05 バレエポワント 武田	※有料レッスン 開催日はフロントで ご確認ください	真正会 17:30～18:30 ジュニア空手 郷田
19:00～19:45 ダンスエアロ RINA		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	20:05～20:50 筋コンディショニング コバサオ	20:05～20:50 ZUMBA 東	18:25～19:25 ジュニアC 新体操 ゆか	19:00～19:45 腸活ストレッチ 藤本		18:15～19:00 ファイドワ45 古賀			
20:05～20:50 ファイドワ45 古賀		WEB予約のみ 20:15～21:00 ストリートダンス MIYUKI				20:05～20:50 エアロ45ベーシック 藤本		20:05～20:50 エアロ45ベーシック 藤本		19:20～20:05 ヨガ 久下			

◆12月休館日◆
4(月)14(木)24(日)

◆12月休館日◆
4(月)14(木)24(日)

※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。
 ※定員 第1スタジオ⇒40名 第2スタジオ⇒23名(ボールストレッチとバランスボールのみ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。
 ※新体操特別体験枠につきましては3名以上本科生が集まり次第開校します。(日曜日は体験のみの受付です。開校予定はありません。)

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
 TEL: 072-787-8875