2024年 4月

# イオンスポーツクラブ 姫路店　レッスンプログラム

・・・ 変更箇所
・・・ 初心者向けレッスン

HP　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
- 10：30 - 11：15　エアロロー　小林（ゆ）　45分
- 11：40 - 12：20　ステップ40　定員34名　小林（ゆ）　40分
- 13：15 - 14：00　ZUMBA GOLD　二瓶　45分
- 14：25 - 15：10　FIGHT DO　野々村　45分
- 15：30 - 16：10　エアロベーシック　小林（由）　40分
- 19：15 - 20：00　FIGHT DO　万波　45分
- 20：20 - 21：05　RITMOS　二瓶　45分
- 21：25 - 22：10　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
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50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
- 17：40 - 18：40　キッズスイミング〈小学４年生以上〉　③コース使用　60分
- 20：20 - 20：50　アクアビクス30　万波　30分

## 火曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：00　ベ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
- 11：35 - 12：20　RITMOS　二瓶　45分
- 13：15 - 14：00　代謝アップヨガ　岡澤　45分
- 14：25 - 15：10　背骨コンディショニング　SU　45分
- 15：30 - 16：00　バランスボール　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
- 19：15 - 19：45　美姿勢エクササイズ　山中　30分
- 20：20 - 21：05　ZUMBA　LIMA　45分
- 21：25 - 22：10　FIGHT DO　ami　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアトレーニング　石川（幸）　45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
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50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
- 17：40 - 18：40　キッズスイミング〈小学４年生以上〉　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　佐伯　30分
- 10：30 - 11：15　エアロミドル　小林（ゆ）　45分
- 11：35 - 12：20　体幹リセットヨガ　上野（桂）　45分
- 13：15 - 14：00　自力整体　リエ　45分
- 14：25 - 15：10　ZUMBA　LIMA　45分
- 15：30 - 16：15　筋膜リリースワークアウト　石川（幸）　45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
- 19：15 - 19：45　バランスボール　石川（幸）　30分
- 20：10 - 20：55　MEGADANZ　バル　45分
- 21：20 - 22：05　バランスコーディネーション　バル　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　三木　45分
- 13：15 - 13：45　アクアビクス30　卯田　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
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50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
- 17：40 - 18：40　キッズスイミング〈小学４年生以上〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　石川（幸）　30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
- 10：30 - 11：15　ZUMBA　バル　45分
- 11：35 - 12：20　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
- 14：25 - 15：10　ステップ45　定員34名　小林（ゆ）　45分
- 15：30 - 16：15　パワーヨガ　菊田　45分
- 19：15 - 20：00　ステップ45　定員34名　白須　45分
- 20：20 - 21：05　エアロミドル　白須　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　石川（幸）　45分
- 13：30 - 14：00　アクアビクス30　石川（幸）　30分
- 14：15 - 15：00　アクアエクササイズ　有料　〈スクール制〉　中川　45分
- 15：15 - 15：45　初級スイム　中川　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
- 17：40 - 18：40　キッズスイミング〈小学４年生以上〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアバドビー　中川　30分

## 金曜日

**スタジオ**
- 9：30 - 10：15　FIGHT DO　万波　45分
- 10：40 - 11：10　自重エクササイズ　卯田　30分
- 11：35 - 12：20　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
- 15：30 - 16：15　バレトン　HISASHI　45分
- 19：15 - 20：00　MEGADANZ　バル　45分
- 20：25 - 20：55　体幹リセットヨガ　上野（桂）　30分
- 21：20 - 22：05　エアロミドル　上野（桂）　45分

**プール**
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　近藤　45分
  自身の体重を利用した道具を使用しない簡単な運動により筋力を高めます
- 13：15 - 13：55　アクアビクス ＋ アクアダンベル　卯田　40分
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50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
- 17：40 - 18：40　キッズスイミング〈小学４年生以上〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　野々村　30分

## 土曜日

**スタジオ**
- 9：45 - 10：30　HIP HOP　MARI　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　ZUMBA　RIE　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**
- 担当者は3FITアプリ・館内掲示でご確認ください
- 10：00 - 10：30　アクアビクス30　週替わり　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４年生以上〉　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４年生以上〉　③コース使用　60分
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　宮下　30分

## 日曜日

**スタジオ**
- 7日 RITMOS　増田
- 14日 休館日
- 21日 ZUMBA　RIE
- 28日 自力整体　リエ
- 10：00 - 10：45　週替わり　45分
- 11：15 - 12：00　週替わり　45分
- 7日 エアロロー　岡本
- 14日 休館日
- 21日 エアロロー　岡本
- 28日 ラテンエアロ　福田
- 13：00 - 13：45　かんたんヨガ　京傳　45分
- 19：15 - 19：55　FIGHT DO　卯田　40分
- 20：15 - 21：00　体幹リセットヨガ　上野（桂）　45分
- 21：20 - 22：05　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４年生以上〉　②コース使用　60分
- 10：00 - 10：30　アクアビクス30　週替わり　30分
  担当者は3FITアプリ・館内掲示でご確認ください
- 11：00 - 11：55　キッズスイミング〈小学生低学年〉　③コース使用　55分
- 12：10 - 13：00　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分
- 14：45 - 15：15　アクアビクス30　万波　30分

**4月新曲**
- FIGHT DO
- MEGADANZ
- RITMOS

| | |
|---|---|
| WEB予約 | 【開　始】 6日前 23：00<br>【終　了】 当　日 8：00 |
| 当日予約 | 【 9：15 開始】 12：30 までに開始のレッスン<br>【12：00 開始】 18：30 までに開始のレッスン<br>【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。