2024年 5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

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜

スタジオ1	スタジオ2
10:15～11:00 イージーダイエット45 まい ☆	ラジオ体操 ※スタッフは付きません
11:20～12:05 初めて ジャズダンス HISASHI ☆	12:20～13:05 バレトン HISASHI
12:25～12:55 バランスボール スタッフ	
13:20～14:05 ヨガ れいこ	
WEB予約のみ 14:20～15:05 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ KUMI	
15:20～16:05 フリースタイル ダンス 三室	16:00～16:45 キッズチア AKO
	16:55～17:45 リトルチア AKO
	17:50～18:50 ジュニアチア AKO
19:00～19:45 ダンスエアロ RINA ★	
WEB予約のみ 20:05～20:50 ファイドウ45 古賀 ★	

火曜

スタジオ1	スタジオ2
WEB予約のみ 10:15～11:00 ZUMBA AYUMI ★	ラジオ体操 ※スタッフは付きません
11:20～12:05 ヨガ 渡辺 ☆	WEB予約のみ 11:20～12:05 サルセーション AYUMI ★
WEB予約OK 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 13:20～14:20 フラスキル フラスクール 藤村
WEB予約のみ 13:30～14:10 初級ステップ 藤本 ☆	
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
	16:50～17:50 K-POPダンス MIYUKI
	18:00～19:00 K-POPダンス MIYUKI
19:00～19:45 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 三浦	
WEB予約OK 20:05～20:50 ストリートダンス MIYUKI ☆	

水曜

スタジオ1	スタジオ2
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
11:20～12:05 エアロ45ロー AKO ★	WEB予約のみ 11:35～12:20 ポールストレッチ 貝谷
12:45～13:30 バレトン HISASHI ☆	12:40～13:10 サーキットトレーニング AKO ★
WEB予約のみ 13:50～14:35 ファイドウ45 まい ★	14:00～14:45 ボディーメイク＆ストレッチ 土田
14:55～15:40 エアロ45ロー RINA ☆	
16:00～16:30 ボルドブラ RINA	16:25～17:25 ジュニアA 新体操 あやこ
	17:30～18:30 ジュニアB 新体操 あやこ
19:00～19:45 ファイドウ45 古賀 ★	18:40～19:40 ジュニアC 新体操 あやこ
20:05～20:50 アジリティ トレーニング 土田 ☆	
※定員30名	

木曜

スタジオ1	スタジオ2
WEB予約OK 10:15～11:00 ヨガ 佐藤	ラジオ体操 ※スタッフは付きません
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OK 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 13:40～14:40 フラスキル フラスクール 藤村
WEB予約OK 14:10～15:00 ヨガ50 渡辺 ☆	特別体験枠 15:15～16:00 新体操 ゆか
15:30～16:10 エアロ40ﾍﾞｰｼｯｸ 藤本	16:15～17:00 キッズ 新体操 ゆか
	17:15～18:15 ジュニアAB 新体操 ゆか
	18:25～19:25 ジュニアC 新体操 ゆか
19:00～19:45 ジョイントストレッチ 井上 ☆	
WEB予約OK 20:05～20:50 ZUMBA 井上 ★	

金曜

スタジオ1	スタジオ2
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
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
12:30～13:15 ヨガ あゆ	毎月3週目限定 10:15～11:00 ピラティス 東 11:20～12:05 エアロ45ベーシック
13:35～14:05 イージーダイエット30 まい ☆	人気レッスンの為 どちらか1コマの ご参加でお願い
14:25～15:10 ファイドウ45 まい ★	14:15～14:45 ボディーシェイプ 土田
特別体験枠 16:15～17:00 新体操 ゆか	16:00～17:00 初級ダンス 中村
17:15～18:15 ジュニアA 新体操 ゆか	17:10～18:10 中級ダンス 中村
19:00～19:45 腸活ストレッチ 藤本	
20:05～20:50 エアロ45ベーシック 藤本 ☆	

土曜

スタジオ1	スタジオ2
10:15～11:00 ヨガ あゆ	10:10～10:55 キッズ 新体操 あやこ
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 12:25～13:10 ZUMBA 勝連 ★	12:05～13:05 ジュニアB 新体操 あやこ
WEB予約のみ 13:40～14:25 ZUMBA 勝連 ★	13:15～14:15 ジュニアC 新体操 あやこ
WEB予約OK 14:45～15:30 ヨガ 久下	14:20～15:05 キッズバレエ 武田
有 16:00～16:50 大人 チアダンス AKO	15:05～15:50 ジュニアバレエ① 武田
※有料レッスン 開催日は館内掲示板をご確認ください	15:50～16:35 ジュニアバレエ② 武田
WEB予約OK 18:15～19:00 ファイドウ45 古賀 ★	有 16:35～17:05 バレエポワント 武田
19:20～20:05 ヨガ 久下	※有料レッスン 開催日はフロントでご確認ください

日曜

スタジオ1	スタジオ2
WEB予約OK 10:15～11:00 ボルドブラ RINA	
WEB予約のみ 11:20～11:50 エアロロー30 RINA	
WEB予約OK 12:10～12:55 ヨガ 久下	
14:00～14:45 ダンスエアロ RINA ☆	
15:05～15:35 ボルドブラ RINA	真正会 17:30～18:30 ジュニア空手 郷田

◆5月休館日◆
4(土)14(火)24(金)

※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（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