

2025年
4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



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
10:15~11:00 ヨガ 上原	10:45~10:55 ラジオ体操	WEB予約のみ 10:15~11:00 ZUMBA AYUMI	10:45~10:55 ラジオ体操	10:15~11:00 J-POP K-POP AKO	★	10:15~11:00 ヨガ 佐藤	10:45~10:55 ラジオ体操	WEB予約のみ 10:15~11:00 ピラティス 清水	WEB予約OK 10:15~11:00 ボールストレッチ 貝谷	10:15~11:00 ヨガ 明松	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	
11:20~12:05 初めて ジャズダンス HISASHI		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	11:20~12:05 エアロ45ロー AKO	★	11:20~12:05 ZUMBA 大江	11:20~12:05 背骨 コンディショニング 佐藤	11:20~12:05 ZUMBA 勝連	11:20~11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	11:20~12:05 エアロ45ロー 明松	11:00~12:00 ジュニアA 新体操 あやこ	WEB予約OK 11:20~11:50 エアロロー30 RINA	
12:25~12:55 バランスボール 上原	12:20~13:05 バレトン HISASHI	12:25~13:10 ピリッアロハ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	12:25~12:55 サーキットトレーニング AKO	★	12:45~13:30 バレトン HISASHI		12:30~13:15 ヨガ あゆ		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 fumie	
13:20~14:05 ヨガ れいこ		13:30~14:10 初級ステップ 藤本	13:20~14:20 フラスクル フラスクル 藤村	13:50~14:35 ファイドウ45 まい	★	14:00~14:45 ボールストレッチ 貝谷		13:35~14:05 イージーダイエット30 まい		13:40~14:25 ZUMBA 勝連	13:15~14:15 ジュニアC 新体操 あやこ	13:15~14:00 初めて シアターダンス 明松	
14:25~15:10 背骨 コンディショニング KUMI		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	14:55~15:40 エアロ45ロー RINA	★	15:30~16:10 エアロ40ベージック 藤本		14:25~15:10 ファイドウ45 まい	14:15~14:45 ボディシェイプ 山崎	14:45~15:30 ヨガ fumie	14:20~15:05 キッズバレエ LISA	14:20~15:05 エアロ45ロー 明松	
15:30~16:15 フリースタイル ダンス 三宅	16:00~16:45 キッズチア AKO	15:35~16:20 ZUMBA まい		16:00~16:30 ZUMBA GOLD 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 あやこ	16:00~17:00 HIPHOP 初級 yuutin		16:00~16:50 大人 チアダンス AKO	15:50~16:35 ジュニアバレエ② LISA	15:25~16:10 背骨 コンディショニング HIKARI	
	16:55~17:45 リトルチア AKO		16:40~17:30 K-POP 入門 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 あやこ	17:10~18:10 HIPHOP 中級 yuutin		16:35~17:05 バレエフロント LISA	16:35~17:05 バレエフロント LISA		
	17:50~18:50 ジュニアチア AKO		17:40~18:40 K-POP 初級 MIYUKI			18:40~19:40 ジュニアC 新体操 あやこ	18:25~19:25 ジュニアC 新体操 あやこ			16:50~17:40 ※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① LISA	15:50~16:35 ジュニアバレエ① LISA	
19:00~19:45 ZUMBA GOLD RINA		※定員30名 19:00~19:45 アジリティ トレーニング 山崎	18:50~19:50 K-POP 初中級 MIYUKI	19:00~19:45 ファイドウ45 入江	★	19:00~19:45 バランスボール ストレッチ 藤本	※定員34名 19:00~19:45 バランスボール ストレッチ 藤本	19:00~19:45 腸活ストレッチ 藤本		16:50~17:40 ※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① LISA	15:50~16:35 ジュニアバレエ① LISA	
20:05~20:50 ファイドウ45 卯田		20:05~20:50 ストリートダンス MIYUKI		20:05~20:35 ボディシェイプ 卯田	★	20:05~20:50 初級ステップ 藤本	20:05~20:50 初級ステップ 藤本	20:05~20:50 エアロ45ベージック 藤本		19:20~20:05 ヨガ fumie			

※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⇒46名 第2スタジオ⇒23名(ボールストレッチのみ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。)

◆4月休館日◆
4(金)14(月)24(木)

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