2025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

- 10:15～11:00 ヨガ 上原
- 11:20～12:05 初めてジャズダンス HISASHI ☆
- 12:25～12:55 バランスボール 上原
- 13:20～14:05 ヨガ れいこ
- WEB予約のみ 14:25～15:10 背骨コンディショニング KUMI
- 15:30～16:15 フリースタイルダンス 三室
- 19:00～19:45 ZUMBA RINA ☆
- WEB予約OK 20:05～20:50 ファイトウ45 卯田 ★

スタジオ2

- 10:45～10:55 ラジオ体操
- 12:20～13:05 バレトン HISASHI
- 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

火曜

スタジオ1

- WEB予約のみ 10:15～11:00 ZUMBA AYUMI ★
- 11:20～12:05 ヨガ 渡辺 ☆
- WEB予約OK 12:25～13:10 ピリ♡アロハ45 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 ☆
- 15:35～16:20 ZUMBA まい ★
- ※定員30名 19:00～19:45 アジリティトレーニング 山崎 ☆
- WEB予約OK 20:05～20:50 ストリートダンス MIYUKI ☆

スタジオ2

- 10:45～10:55 ラジオ体操
- WEB予約のみ 11:20～12:05 サルセーション AYUMI ★
- ※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
- 14:40～15:10 コンディショニング 貝谷
- 16:40～17:30 K-POP 入門 MIYUKI
- 17:40～18:40 K-POP 初級 MIYUKI
- 18:50～19:50 K-POP 初中級 MIYUKI

水曜

スタジオ1

- 10:30～11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷
- 11:20～12:05 エアロ45ロー AKO ★
- 12:45～13:30 バレトン HISASHI ☆
- WEB予約OK 13:50～14:35 ファイトウ45 まい ★
- 14:55～15:40 エアロ45ロー RINA ☆
- 16:00～16:30 ZUMBA RINA ☆
- 19:00～19:45 ファイトウ45 入江 ★
- 20:05～20:35 ボディシェイプ 卯田

スタジオ2

- 10:15～11:00 J-POP K-POP AKO ★
- WEB予約のみ 11:20～12:05 ボールストレッチ 貝谷
- 12:25～12:55 サーキットトレーニング AKO ★
- 14:00～14:45 ボールストレッチ 貝谷
- 16:25～17:25 ジュニアA 新体操 おりえ
- 17:30～18:30 ジュニアB 新体操 おりえ
- 18:40～19:40 ジュニアC 新体操 おりえ

木曜

スタジオ1

- WEB予約OK 10:15～11:00 ヨガ 佐藤
- WEB予約のみ 11:30～12:15 ZUMBA 大江 ★
- WEB予約OK 12:45～13:30 ピリ♡アロハ45 藤村
- WEB予約OK 14:10～15:00 ヨガ50 渡辺 ☆
- 15:20～16:00 エアロ40ベーシック 藤本
- ※定員34名 19:00～19:45 バランスボールストレッチ 藤本
- WEB予約OK 20:05～20:50 初級ステップ 藤本 ☆

スタジオ2

- 10:45～10:55 ラジオ体操
- 11:20～12:05 背骨コンディショニング 佐藤
- ※定員15名 14:00～15:00 健康運動療法体操教室 有 藤本
- ※有料レッスン 開催日は館内掲示板をご確認ください
- 16:15～17:00 キッズ 新体操 おりえ
- 17:15～18:15 ジュニアAB 新体操 おりえ
- 18:25～19:25 ジュニアC 新体操 おりえ

金曜

スタジオ1

- WEB予約のみ 10:15～11:00 ピラティス 清水
- WEB予約のみ 11:20～12:05 ZUMBA 勝連 ★
- 12:30～13:15 ヨガ あゆ
- 13:35～14:05 イージーダイエット30 まい ☆
- 14:25～15:10 ファイトウ45 まい ★
- 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 ☆

スタジオ2

- WEB予約OK 10:15～11:00 ボールストレッチ 貝谷
- 11:20～11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷
- 14:15～14:45 ボディシェイプ 山崎
- 19:35～20:35 ブレイクダンス ジュニア SECK

人気レッスンの為どちらか1コマのご参加でお願い致します。

土曜

スタジオ1

- 10:15～11:00 ヨガ 明松
- WEB予約OK 11:20～12:05 エアロ45ロー 明松 ★
- WEB予約のみ 12:25～13:10 ZUMBA 勝連 ★
- WEB予約のみ 13:40～14:25 ZUMBA 勝連 ★
- WEB予約OK 14:45～15:30 ヨガ fumie
- 有 16:00～16:50 大人チアダンス AKO
- ※有料レッスン 開催日は館内掲示板をご確認ください
- WEB予約OK 18:15～19:00 ファイトウ45 卯田 ★
- 19:20～20:05 ヨガ fumie

スタジオ2

- 10:10～10:55 キッズ 新体操 のぞみ
- 11:00～12:00 ジュニアA 新体操 のぞみ
- 12:05～13:05 ジュニアB 新体操 のぞみ
- 13:15～14:15 ジュニアC 新体操 のぞみ
- 14:20～15:05 キッズバレエ LISA
- 15:05～15:50 ジュニアバレエ① LISA
- 15:50～16:35 ジュニアバレエ② LISA
- 有 16:35～17:05 バレエボワント LISA
- ※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

- WEB予約OK 10:15～11:00 ボルドプラ RINA
- WEB予約OK 11:20～11:50 エアロロー30 RINA
- WEB予約OK 12:10～12:55 ヨガ fumie
- 13:15～14:00 初めてシアターダンス 明松
- WEB予約OK 14:20～15:05 エアロ45ロー 明松 ★
- 15:25～16:10 背骨コンディショニング HIKARI

スタジオ2

- 真正会 17:30～18:30 ジュニア空手 郷田

◆5月休館日◆
4(日)14(水)24(土)

※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。）

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