

2025年
5月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム



…初心者向けのレッスン



…変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

Tel:043-293-7062



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00														
11:00	10:30～11:10 ボディシェイプ 成岡	10:30～11:15 ヨガ45 元山	10:30～11:15 バレトン 武田	10:20～11:05 ベルビクストレッチ 吾妻 定員25名	10:30～11:00 エアロ30 ソフト 成岡	10:15～11:00 ヨガ45 鎌田	10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30～11:15 オキシジェノ 沢田	10:30～11:15 バレトン 元山	10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30～11:15 ヨガ45 曾我	10:30～15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30～11:15 ヨガ45 関谷	10:30～14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】
12:00	11:30～12:30 ZUMBA 事前登録 成岡 定員30名	11:35～12:20 HIPHOP GOKITA	11:35～12:20 リトモス 武田	11:25～12:25 ヨガ 鎌田 定員15名	11:20～12:05 ZUMBA GOLD 成岡	11:20～12:05 ヨガ45 鎌田	11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35～12:20 ジャズダンス 金井	11:35～12:20 ファイトウ45 恩田	11:35～12:20 ヨガ45 関谷	11:35～12:20 太極舞 藤沼		11:35～12:05 バランスボール JUN 定員30名	
13:00		12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名	12:40～13:25 ファイトウ45 JUN	12:45～13:30 簡単エアロ 吾妻		12:25～12:55 ストレッチボール 沢田 定員30名	12:40～13:25 エアロ45ロー 金井	12:40～13:25 フラダンス 鈴木	12:40～13:10 バレエストレッチ 元山	12:40～13:10 UBOUND30 恩田 定員22名			12:40～13:10 ストレッチボール スタッフ 定員30名	
14:00	13:40～14:25 FULL BOX 武田	13:30～14:15 バレエストレッチ 元山	13:45～14:15 イージーダイエット JUN 定員34名	13:50～14:35 ピラティス 関谷	13:05～13:50 ヨガ45 佐藤	13:15～14:00 バレトン 元山		有料レッスン 13:45～14:45 からだバー® 金井	13:30～14:15 バレエ 元山 定員40名	13:30～14:15 ヨガ45 鎌田			13:30～14:00 イージーダイエット JUN 定員34名 新導入！	
15:00		14:35～15:35 ベルビクストレッチ 事前登録 吾妻 定員15名	14:45～15:30 メガダンス ALISA		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 吾妻 定員45名/時間変更	14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名	14:15～14:55 ステップ40 黒川 定員34名	★フロント受付 新導入！ 15:05～15:35 スライヴ 沢田 予約不要	14:35～15:20 ボディメンテナンス 藤沼	15:00～16:00 フラダンス 榎本 定員15名	14:30～15:15 ボディシェイプ 成岡	16:00～19:40 【空手】スクール	14:20～15:05 スライヴ 千葉 予約不要	
16:00	15:50～16:50 フラダンス 事前登録 鈴木 定員15名	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】	15:50～16:20 X55 恩田 定員34名	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】	15:15～16:00 FULL BOX 武田 時間変更	15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】	15:15～16:00 リトモス 金井		15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼	事前登録 16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】	15:35～16:20 ZUMBA45 成岡			
17:00			19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:00～19:45 バレトン 金井		19:15～20:00 簡単エアロ 吾妻		19:15～20:00 ベルビクストレッチ 吾妻 定員45名				19:00～19:45 メガダンス ALISA	
18:00														
19:00														
20:00	19:30～20:00 メガダンス ALISA													20:05～20:50 ファイトウ45 ALISA
21:00	20:20～20:50 ファイトウ30 ALISA		20:20～21:05 ZUMBA45 成岡	20:20～20:50 ダンベル30 JUN	20:05～20:50 リトモス 金井		20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	20:15～21:00 フラダンス 榎本	20:20～21:05 ファイトウ45 ALISA	20:15～21:00 ヨガ45 佐藤				
22:00					21:10～21:55 エアロ45 ロー 金井		21:30～22:30 フリースタイルダンス 事前登録 GOKITA 定員15名							
23:00														

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【営業時間】 平日10時～23時 土日祝10時～22時
【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く

※予定のインストラクター、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。予めご了承くださいませ。

20250213

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

- ◆レッスンへのご参加はWEB予約制となります。
- ※60分レッスンは、事前にオプション登録が必要です。また「スライヴ」は予約なしでご利用いただけます。
- ・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。
- ・WEB予約定員：第1スタジオ 50名、第2スタジオ 30名 ※他、表中に記載。
- ・レッスンでご使用の備品について
ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。
- ・レギュラーレッスンで変更のある場合には前月の15日までに更新させていただきます。
- ※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

60分レッスンオプション「満足」

- ◆60分レッスンは、事前登録・WEB参加予約が必要です。
- ・オプション価格:本体3,750円(税込4,125円)
※ご指定のレッスン1種目の価格です。(月3回)
※都度利用の設定はございません。
- ※実施スケジュールは、別途カレンダーにてご確認ください。
- ・お申込方法:フロントにてお手続きください。
- ※各レッスン定員になり次第締切り
- ※参加状況は、別途店内にてご案内いたします。

新レッスン「THRIVE(スライヴ)」

- 音楽に合わせて楽しみながら、体感や柔軟性を向上させるためのトレーニングで特に歩く力を向上させる効果が期待できます。
- ご予約不要、お気軽にご参加ください！