

2025年
5月

イオンスポーツクラブ 大高 レッスンプログラム

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

TEL: 052-626-1664



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	10:10~ ラジオ体操				10:10~ ラジオ体操				10:10~ ラジオ体操				10:15~11:00
10:30~11:15 メガダンス45 NAHO	10:30~11:15 アースヨガ45 佐治	10:30~11:15 オキシジェノ45 梶野	10:30~11:15 エアロ45ベーシック WAKA	10:30~11:15 ウェーブコンサルサ 松岡(久)	10:30~11:00 お腹シェイプ 梶野	10:30~11:15 ZUMBA45 KAORI	10:45~11:15 エアロ30ソフト 鵜殿	10:45~11:30 salsation demo MAIKA	10:30~11:20 社交ダンス 松岡	10:30~11:00 エアロ30ソフト WAKA	10:15~11:00 HIP HOP キッズ	10:30~11:15 エアロ45ベーシック 鵜殿	10:15~11:00 K-POP キッズ
11:35~12:20 ZUMBA45 me.	11:35~12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	11:35~12:20 エアロ45ロー WAKA	11:35~12:25 機能改善ヨガ50 仲村	11:35~12:20 ステップ45 松岡(久)	11:35~12:20 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	11:35~12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	11:35~12:05 ダンベルシェイプ 花井	11:50~12:35 ZUMBA45 MAIKA	11:50~12:35 11:50~12:20 骨盤体操 丹羽	11:20~12:05 エアロ45ロー WAKA	11:00~12:00 HIP HOP ジュニア①	11:35~12:20 BAILA BAILA45 鵜殿	11:15~12:15 K-POP ジュニア
12:50~13:40 機能改善ヨガ50 仲村	13:00~13:30 ボディシェイプ 佐治	13:00~13:45 ZUMBA45 松岡(久)	13:00~13:45 アースヨガ45 梶野	13:05~13:50 エアロ45ベーシック 加藤	13:00~13:50 ベリーダンス50 Barbie	13:10~13:50 簡単ステップ40 WAKA	13:00~13:45 陰ヨガ45 坂田	13:00~13:45 オキシジェノ45 吉田	13:00~13:30 コアトレ 丹羽	12:25~13:10 ヨガ45 坂田		12:40~13:25 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	
14:00~14:45 ファイトウ45 吉田	14:55~15:25 コアトレ 丹羽	14:05~14:50 BAILA BAILA45 鵜殿	14:05~14:50 ザ・スロー リンパドレナージュ 佐治	14:10~15:00 ヨガ50 工藤	14:10~14:55 salsation demo Asuka	14:10~14:55 エアロ45ロー 松岡	14:05~14:50 バレトン 坂田	14:05~14:35 ダンベルシェイプ 梶野	14:30~15:15 フラダンス 木村		14:15~15:00 新体操 キッズ		
15:05~15:50 DDDハウス ワークアウトX45 横井	16:00~16:45 新体操 キッズ	15:10~15:55 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿		15:20~16:05 メガダンス45 NAHO	15:15~15:45 シンプルエアロ 梶野	15:15~16:05 エアロ50テクニック 嶋田	15:10~15:40 バランスボール 丹羽	15:15~16:00 ステップ45 山崎		15:15~16:15 新体操 ジュニア①			
16:10~16:55 BAILA BAILA45 横井	17:00~18:00 新体操 ジュニア①	16:15~16:45 ダンベルシェイプ 梶野	16:00~16:45 バレエ キッズ	16:25~17:10 アースヨガ45 坂田	16:00~16:45 体育 キッズ	16:25~17:15 ヨガ50 山田	16:00~16:45 バレエ キッズ	16:20~17:05 エアロ45ミドル 山崎	16:00~16:45 新体操 キッズ	16:15~17:15 新体操 ジュニア②			
18:00	18:00~19:00 新体操 ジュニア②		17:00~18:00 バレエ ジュニア①		17:00~18:00 体育 ジュニア		17:00~18:00 バレエ ジュニア①		17:00~18:00 新体操 ジュニア①	17:15~18:15 新体操 中級			
19:30~20:15 ZUMBA45 松岡(久)	19:00~20:00 新体操 中級	18:25~19:10 メガダンス45 浜田	18:05~19:05 バレエ ジュニア②				18:05~19:05 バレエ ジュニア②	18:25~19:10 整うヨガ45 笹木	18:00~19:00 新体操 ジュニア②				
20:35~21:20 DDDハウス ワークアウトX45 鵜殿		19:30~20:15 エアロ45ミドル 浜田	19:05~20:05 バレエ ジュニア③	19:30~20:15 エアロ45ロー 山崎	19:20~20:10 ヨガ50 山田	19:30~20:15 CHOREOLOGY MIKI	19:30~20:15 パワーヨガ45 神谷	19:30~20:15 STRONG NATION me.	19:00~20:00 新体操 初級	19:45~20:30 ファイトウ45 NAHO			
		20:35~21:20 ファイトウ45 masaQ	20:30~21:20 パワーヨガ50 笹木	20:35~21:20 ステップ45 山崎	20:30~21:15 salsation demo ku-u	20:35~21:35 salsation MIKI	20:35~21:20 オキシジェノ45 梶野	20:35~21:20 BAILA BAILA45 横井	20:00~21:00 新体操 中級				
22:00						有							

【プログラム内のマーク等について】

.....変更箇所

NEW新設レッスン

.....はじめての方でも
安心して参加頂ける
レッスン

有有料レッスン

《営業時間》

毎日10:00~22:00

《休館日》

5月14日(水)

24日(土)

~全レッスンWEB予約制~

第1スタジオ 42名

第2スタジオ 28名

<第2スタジオ>

水色レッスン 34名

※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。

5/1・8・15・22・29 開催