

2025年
6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	10:30～11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	10:15～11:00 ヨガ 上野	WEB予約OK 10:15～11:00 ヨガ 佐藤	10:45～10:55 ラジオ体操	WEB予約OK 10:15～11:00 ピラティス 清水	WEB予約OK 10:15～11:00 ポールストレッチ 貝谷	10:15～11:00 ヨガ 明松	10:10～10:55 キッズ 新体操 のぞみ	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 上野	WEB予約のみ 11:20～12:05 ポールストレッチ 貝谷	WEB予約のみ 11:30～12:15 ZUMBA 大江	11:20～12:05 背骨 コンディショニング 佐藤	WEB予約のみ 11:20～12:05 ZUMBA 勝連	11:20～11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	WEB予約OK 11:20～12:05 エアロ45ロー 明松	11:00～12:00 ジュニアA 新体操 のぞみ	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	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	12:45～13:30 バレトン HISASHI		WEB予約OK 12:45～13:30 ピリ♡アロハ45 藤村		12:30～13:15 ヨガ あゆ		WEB予約のみ 12:25～13:10 ZUMBA 勝連	12:05～13:05 ジュニアB 新体操 のぞみ	WEB予約OK 12:10～12:55 ヨガ fumie	
13:20～14:05 ヨガ れいこ		WEB予約OK 13:30～14:10 初級ステップ 藤本	13:20～14:20 フラスキル フラスクール 藤村	WEB予約OK 13:50～14:35 ファイドウ45 まい	14:00～14:45 ポールストレッチ 貝谷	WEB予約OK 14:10～15:00 ヨガ50 渡辺	※定員15名 14:00～15:00 健康運動療法 体操教室 藤本	13:35～14:05 イーザーダイエット30 まい		WEB予約のみ 13:40～14:25 ZUMBA 勝連	13:15～14:15 ジュニアC 新体操 のぞみ	13:15～14:00 初めて シアターダンス 明松	
WEB予約のみ 14:25～15:10 背骨 コンディショニング KUMI		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	14:55～15:40 エアロ45ロー RINA		15:20～16:00 エアロ40ベーシック 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	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	WEB予約OK 14:45～15:30 ヨガ fumie	14:20～15:05 バレエ パール LISA	WEB予約OK 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 三室	16:00～16:45 キッズチア AKO	15:35～16:20 ZUMBA まい		16:00～16:30 ZUMBA RINA	16:25～17:25 ジュニアA 新体操 おりえ		16:15～17:00 キッズ 新体操 おりえ			有 16:00～16:50 大人 チアダンス AKO	15:05～15:50 バレエ ルビー 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				17:15～18:15 ジュニアAB 新体操 おりえ			※有料レッスン 開催日は館内掲示板を ご確認ください	16:35～17:05 バレエ ダイヤモンド LISA		
	17:50～18:50 ジュニアチア AKO		17:40～18:40 K-POP 初級 MIYUKI		17:30～18:30 ジュニアB 新体操 おりえ		18:25～19:25 ジュニアC 新体操 おりえ				WEB予約OK 18:15～19:00 ファイドウ45 卯田		真正会 17:30～18:30 ジュニア空手 郷田
19:00～19:45 ZUMBA 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	18:40～19:40 ジュニアC 新体操 おりえ	※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	18:30～19:15 ブレイクダンス キッズ SECK SECK				
WEB予約OK 20:05～20:50 ファイドウ45 卯田		WEB予約OK 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		WEB予約OK 20:05～20:50 初級ステップ 藤本		20:05～20:50 エアロ45ベーシック 藤本	19:35～20:35 ブレイクダンス ジュニア SECK	19:20～20:05 ヨガ fumie			

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

※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(ポールストレッチのみ15名)
※プログラム開始15分前よりスタジオへ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。)