

2025年		7月		イオンスポーツクラブ 姫路店 レッスンプログラム										HP http://www.aeonsportsclub.jp/ TEL 079 - 231 - 2333			
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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール				
9:30 - 10:05 自力整体 リエ 35分		9:30 - 10:00 ベルビクストレッチ MIKA 30分		9:30 - 10:00 ストレッチ 佐伯 30分		9:30 - 10:10 エアロベ－シック 小林 (由) 40分		9:30 - 10:00 自重エクササイズ 佐伯 30分		9:30 - 10:15 かんたん HIPHOP RIE 45分		6日 MEGA DANZ パル 13日 エアロ ロー 岡本 20日 RITMOS 増田 27日 ラデンエアロ 福田	8:45 - 9:45 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ②コース使用 60分				
10:00 - 10:45 アクアピクス45		10:00 - 10:45 アクアトレーニング		10:00 - 10:45 アクアZUMBA 鈴木 45分		10:00 - 10:45 アクアピクス45		10:00 - 10:45 アクアピクス45		10:00 - 10:30 アクアピクス30 佐伯 30分		10:00 - 10:45 週替わり	10:00 - 10:30 アクアピクス30 週替わり 30分				
10:30 - 11:15 エアロロー 小林 (ゆ) 45分		10:30 - 11:15 エアロミドル MIKA 45分		10:30 - 11:15 エアロミドル 小林 (ゆ) 45分		10:30 - 11:15 ZUMBA パル 45分		10:30 - 11:15 FIGHT DO 野々村 45分					担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください				
11:40 - 12:20 ステップ40 定員34名 小林 (ゆ) 40分		11:35 - 12:20 Rm 二瓶 45分		11:35 - 12:20 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分		11:35 - 12:20 筋膜リリース ワークアウト 石川 (幸) 45分		11:35 - 12:20 自力整体 リエ 45分		11:00 - 11:45 エアロミドル 井手 45分		10:45 - 11:40 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	11:00 - 11:55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分				
												11:50 - 12:50 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分	12:10 - 13:00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分				
												12:15 - 13:00 背骨 コンディショニング SU 45分	12:20 - 13:05 エアロロー 上野 (桂) 45分				
13:15 - 14:00 ZUMBA GOLD ZUMBA 二瓶 45分	13:15 - 13:45 アクアピクス30 野々村 30分	13:15 - 14:00 代謝アップヨガ 岡澤 45分	13:00 - 13:45 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分	13:15 - 14:00 自力整体 リエ 45分	13:15 - 13:45 アクアピクス30 岡澤 30分	13:15 - 14:00 エアロロー MIKA 45分	13:30 - 14:00 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	13:15 - 14:00 Rm 二瓶 45分	13:15 - 14:00 アクアピクス45 岡澤 45分	13:00 - 13:50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	13:45 - 14:30 ZUMBA ZUMBA 鈴木 45分	13:25 - 14:10 かんたんヨガ 京博 45分					
												※7月13日より時間変更 11:30-12:15 週替わり 12:35-13:20 ストレッチフロー 13:40-14:25 エアロ ロー 14:45-15:30 かんたんヨガ					
14:25 - 15:10 FIGHT DO 野々村 45分		14:25 - 15:10 背骨 コンディショニング SU 45分	14:00 - 14:45 アクアピクス45 小林 (由) 45分	14:25 - 15:10 ZUMBA LIMA 45分	14:00 - 14:45 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分	14:25 - 15:10 ステップ45 定員34名 小林 (ゆ) 45分	14:15 - 15:00 アクアエクササイズ 有料 〈スクール制〉 中川 45分	14:30 - 15:10 ボディメンテナンス 山地 40分		15:00 - 16:00 キッズダンス 〈初心者〉 60分	15:00 - 15:55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分						
15:30 - 16:10 エアロベ－シック 小林 (由) 40分	15:30 - 16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15:30 - 16:00 コアシェイプ 石川 (幸) 30分	15:30 - 16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15:30 - 16:15 筋膜リリース ワークアウト 石川 (幸) 45分	15:30 - 16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	15:30 - 16:15 パワーヨガ 菊田 45分	15:15 - 15:45 初級スイム 中川 30分	15:30 - 16:15 バレトン HISASHI 45分	15:30 - 16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	16:10 - 17:10 キッズダンス 〈初級者〉 60分	16:15 - 17:15 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分						
	16:30 - 17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	16:40 - 17:40 キッズダンス 〈初心者〉 60分	16:30 - 17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分	16:50 - 17:40 キッズ新体操 〈初心者〉 50分	16:30 - 17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分		16:30 - 17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分		16:30 - 17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分								
	17:40 - 18:40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17:40 - 18:40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分	17:50 - 18:50 キッズ新体操 〈初級者〉 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17:40 - 18:40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		17:40 - 18:40 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分								
		18:45 - 19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分			2日 コアシェイプ 9日 イ－ジーダイエット 16日 バランスボール 23日 コアシェイプ 30日 イ－ジーダイエット	19:15 - 20:00 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:15 - 20:00 MEGADANZ パル 45分		18:40 - 19:25 ボディシェイプ 小林 (ゆ) 45分		19:15 - 20:00 FIGHT DO 野々村 45分					
19:15 - 20:00 FIGHT DO 万波 45分	19:30 - 20:15 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 成澤/大西 45分		19:25 - 19:55 アクアZUMBA LIMA 30分	19:15 - 19:45 週替わり 石川 (幸) 30分													
20:20 - 21:05 Rm 二瓶 45分	20:25 - 20:55 アクアピクス30 万波 30分	20:20 - 21:05 ZUMBA LIMA 45分		20:10 - 20:55 MEGADANZ パル 45分	20:15 - 20:45 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	20:20 - 21:05 エアロミドル 三宮 45分	20:15 - 20:45 アクアアドバイザー 中川 30分	20:25 - 20:55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分	20:15 - 20:45 アクアウォ－キング 成澤 30分	20:00 - 20:45 Rm 石川 (雅) 45分	20:00 - 20:30 アクアピクス30 宮下 30分	20:20 - 21:05 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分					
				21:20 - 22:05 バランス コーディネ－ション パル 45分		21:25 - 22:10 Dance Fit 二瓶 45分		21:20 - 22:05 エアロミドル 上野 (桂) 45分		WEB予約 【開 始】 6日前 23:00 【終 了】 当 日 8:00							
21:25 - 22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25 - 22:10 FIGHT DO ami 45分								当日予約 【 9:15 開始】 12:30 までに開始のレッスン 【12:00 開始】 18:30 までに開始のレッスン 【18:00 開始】 18:30 以降に開始のレッスン		21:25 - 22:10 エアロミドル 井手 45分					
※キッズスイミングスクール前後5分間はコースのご利用を一部制限させていただきます。あらかじめご了承くださいませ。														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。あらかじめご了承くださいませ。			