

2025年
9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 はるか	10:45~10:55 ラジオ体操	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	10:15~11:00 WEB予約OK ヨガ 佐藤	10:45~10:55 ラジオ体操	10:15~11:00 WEB予約OK ピラティス 清水	10:15~11:00 WEB予約OK 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	10:15~11:00 WEB予約OK ボルトブラ RINA	
11:20~12:05 初めて ジャズダンス HISASHI		11:20~12:05 ヨガ 渡辺	11:20~12:05 WEB予約のみ サルセッション AYUMI	11:20~12:05 エアロ45ロー 上野	11:20~12:05 WEB予約のみ ポールストレッチ 貝谷	11:30~12:15 WEB予約のみ ZUMBA 大江	11:20~12:05 背骨 コンディショニング 佐藤	11:20~12:05 WEB予約のみ ZUMBA 勝連	11:20~11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	11:20~12:05 WEB予約OK オリジナルエアロ 明松	11:00~12:00 ジュニアA 新体操 のぞみ	11:20~11:50 WEB予約OK エアロー-30 RINA	
12:25~12:55 バランスボール はるか	12:20~13:05 バレトン HISASHI	12:25~13:10 WEB予約OK 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		12:45~13:40 WEB予約OK ピリ♡アロハ45 藤村		12:30~13:15 ヨガ あゆ		12:25~13:10 WEB予約のみ ZUMBA 勝連	12:05~13:05 ジュニアB 新体操 のぞみ	12:10~12:55 WEB予約OK ヨガ fumie	
13:20~14:05 ヨガ れいこ		13:30~14:15 ZUMBA まい	13:20~14:20 フラスキル フラスクール 藤村	13:50~14:35 WEB予約OK ファイドウ45 まい	14:00~14:45 ポールストレッチ 貝谷	14:10~15:00 WEB予約OK ヨガ50 渡辺		13:35~14:05 イージーダイエット30 まい		13:40~14:25 WEB予約のみ ZUMBA 勝連	13:15~14:15 ジュニアC 新体操 のぞみ	13:15~14:00 WEB予約OK シアターダンス 明松	
14:25~15:10 WEB予約のみ 背骨 コンディショニング KUMI		14:35~15:20 WEB予約OK エアロ45ロー KATTA	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 渡辺		14:25~15:10 ファイドウ45 まい	14:15~14:45 ポディーシェイプ 山崎	14:45~15:30 WEB予約のみ ヨガ fumie	14:20~15:05 バレエパール LISA	14:20~15:05 WEB予約OK オリジナルエアロ 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	15:40~16:25 メガダンス KATTA		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		16:00~16:50 大人 チアダンス AKO		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		17:30~18:30 ジュニアB 新体操 おりえ	17:15~18:15 ジュニアAB 新体操 おりえ		16:30~17:00 ポディーシェイプ 横山		16:35~17:05 WEB予約のみ 有 バレエダイヤモンド LISA	15:50~16:35 バレエサファイア LISA	17:30~18:30 真正会 ジュニア空手 郷田	
	17:50~18:50 ジュニアチア AKO		17:40~18:40 K-POP 初級 MIYUKI		18:40~19:40 ジュニアC 新体操 おりえ	18:25~19:25 ジュニアC 新体操 おりえ		17:30~18:30 ※有料レッスン 開催日は館内掲示板を ご確認ください		18:15~19:00 WEB予約OK ファイドウ45 卵田	18:30~19:15 ブレイクダンス キッズ SECK		
19:00~19:45 ZUMBA RINA		19:00~19:45 ファイドウ45 入江	19:00~19:50 K-POP 中級 MIYUKI	19:00~19:45 ヨガ 入江		19:00~19:45 エアロ45ベーシック 藤本		19:00~19:30 バランスボール 山崎		19:20~20:05 WEB予約OK ヨガ fumie	19:35~20:35 ブレイクダンス ジュニア SECK		
20:05~20:50 WEB予約OK ファイドウ45 山崎		20:05~20:50 WEB予約OK ストリートダンス MIYUKI		20:05~20:50 ファイドウ45 入江		20:05~20:50 WEB予約OK 初級ステップ 藤本		19:50~20:35 アジリティ トレーニング 山崎					

人気レッスンの為
どちらか1コマの
ご参加をお願いします。

◆9月休館日◆
4(木)14(日)24(水)

※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⇒51名(マット:50名・ステップ:40名) 第2スタジオ⇒27名(マット:31名、ポールストレッチ: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。)