2025年 10月

イオンスポーツクラブ 姫路店　レッスンプログラム

・・・変更箇所
・・・初心者向けレッスン

HP　http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL　079 - 231 - 2333

THE SPACE

月曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：05　自力整体　リエ　35分
- 10：30 - 11：15　エアロロー　小林（ゆ）　45分
- 11：40 - 12：20　ステップ40　定員34名　小林（ゆ）　40分
- 13：15 - 14：00　ZUMBA GOLD　二瓶　45分
- 14：25 - 15：10　FIGHT DO　野々村　45分
- 15：30 - 16：10　エアロベーシック　小林（由）　40分
- 19：15 - 20：00　FIGHT DO　万波　45分
- 20：20 - 21：05　RMX RITMOS　二瓶　45分
- 21：25 - 22：10　代謝アップヨガ　岡澤　45分

プール
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　バル　45分
- 13：15 - 13：45　アクアビクス30　野々村　30分
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　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
- 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
- 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
- 20：25 - 20：55　アクアビクス30　万波　30分

火曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：00　ペルビックストレッチ　MIKA　30分
- 10：30 - 11：15　エアロミドル　MIKA　45分
- 11：35 - 12：20　RMX RITMOS　二瓶　45分
- 13：15 - 14：00　代謝アップヨガ　岡澤　45分
- 14：25 - 15：10　背骨コンディショニング　SU　45分
- 15：30 - 16：00　コアシェイプ　石川（幸）　30分
- 16：40 - 17：40　キッズダンス〈初心者〉　60分
- 18：45 - 19：15　筋膜ワークアウト　石川　30分
- 20：20 - 21：05　ZUMBA　LIMA　45分
- 21：25 - 22：10　FIGHT DO　ami　45分

プール
- 10：00 - 10：45　アクアトレーニング　石川（幸）　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
- 14：00 - 14：45　アクアビクス45　小林（由）　45分
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 16：30 - 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
- 19：25 - 19：55　アクアZUMBA　LIMA　30分

水曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：00　ストレッチ　佐伯　30分
- 10：30 - 11：15　エアロミドル　小林（ゆ）　45分
- 11：35 - 12：20　体幹リセットヨガ　上野（桂）　45分
- 13：15 - 14：00　自力整体　リエ　45分
- 14：25 - 15：10　ZUMBA　LIMA　45分
- 15：30 - 16：15　筋膜リリースワークアウト　石川（幸）　45分
- 16：50 - 17：40　キッズ新体操〈初心者〉　50分
- 17：50 - 18：50　キッズ新体操〈初級者〉　60分
- 19：15 - 19：45　週替わり　石川（幸）　30分
- 20：10 - 20：55　MEGADANZ　バル　45分
- 21：20 - 22：05　バランスコーディネーション　バル　45分

プール
- 10：00 - 10：45　アクアZUMBA　鈴木　45分
- 13：15 - 13：45　アクアビクス30　岡澤　30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
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　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
- 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
- 20：15 - 20：45　アクアビクス30　石川（幸）　30分

1日　バランスボール
8日　コアシェイプ
15日　イージーダイエット
22日　バランスボール
29日　コアシェイプ

木曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：10　エアロベーシック　小林（由）　40分
- 10：30 - 11：15　ZUMBA　バル　45分
- 11：35 - 12：20　筋膜リリースワークアウト　石川（幸）　45分
- 13：15 - 14：00　エアロロー　MIKA　45分
- 14：25 - 15：10　ステップ45　定員34名　小林（ゆ）　45分
- 15：30 - 16：15　パワーヨガ　菊田　45分
- 19：15 - 20：00　ステップ45　定員34名　三宮　45分
- 20：20 - 21：05　エアロミドル　三宮　45分
- 21：25 - 22：10　Dance Fit　二瓶　45分

プール
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　石川（幸）　45分
- 13：30 - 14：00　アクアビクス30　石川（幸）　30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
- 15：15 - 15：45　初級スイム　中川　30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
- 20：15 - 20：45　アクアバドビー　中川　30分

金曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：00　自重エクササイズ　佐伯　30分
- 10：20 - 11：05　FIGHT DO　ami　45分
- 11：35 - 12：20　自力整体　リエ　45分
- 13：15 - 14：00　RMX RITMOS　二瓶　45分
- 14：30 - 15：10　ボディメンテナンス　山地　40分
- 15：30 - 16：15　バレトン　HISASHI　45分
- 16：30 - 17：30　K-POP〈キッズ〉　60分
- 17：40 - 18：40　K-POP〈ジュニア〉　60分
- 19：15 - 20：00　MEGADANZ　バル　45分
- 20：25 - 20：55　体幹リセットヨガ　上野（桂）　30分
- 21：20 - 22：05　エアロミドル　上野（桂）　45分

プール
- 10：00 - 10：45　アクアビクス45　近藤　45分
- 13：15 - 14：00　アクアビクス45　岡澤　45分
- 15：30 - 16：20　キッズスイミング〈幼　児〉　①コース使用　50分
- 16：30 - 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
- 20：15 - 20：45　アクアウォーキング　スタッフ　30分

土曜日

スタジオ
- 9：30 - 10：15　かんたん HIPHOP　RIE　45分
- 11：00 - 11：45　エアロミドル　井手　45分
- 12：15 - 13：00　背骨コンディショニング　SU　45分
- 13：45 - 14：30　ZUMBA　鈴木　45分
- 15：00 - 16：00　キッズダンス〈初心者〉　60分
- 16：10 - 17：10　キッズダンス〈初級者〉　60分
- 18：40 - 19：25　ボディシェイプ　小林（ゆ）　45分
- 20：00 - 20：45　RMX RITMOS　石川（雅）　45分

プール
- 10：00 - 10：30　アクアビクス30　佐伯　30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
- 11：50 - 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
- 13：00 - 13：50　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分
- 14：00 - 14：50　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50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
- 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
- 20：00 - 20：30　アクアビクス30　宮下　30分

日曜日

スタジオ
- 9：00 - 10：00　K-POP〈ジュニア〉　60分
- 10：10 - 11：10　K-POP〈キッズ〉　60分
- 11：30 - 12：15　週替わり　45分
- 12：35 - 13：20　ストレッチフロー　上野（桂）　45分
- 13：40 - 14：25　エアロロー　上野（桂）　45分
- 14：45 - 15：30　かんたんヨガ　京傳　45分
- 19：15 - 20：00　FIGHT DO　野々村　45分
- 20：20 - 21：05　体幹リセットヨガ　上野（桂）　45分
- 21：25 - 22：10　エアロミドル　井手　45分

プール
- 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 - 10：30　アクアビクス30　週替わり　30分
- 担当者は3FITアプリ・館内掲示でご確認ください
- 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
- 12：10 - 13：00　キッズスイミング〈幼　児〉　②コース使用　50分

週替わり

5日	RITMOS	増田
12日	体幹トレーニング	上野責
19日	HIP HOP	NORIPY
26日	MEGA DANZ	バル

WEB予約
【開　始】 6日前 23：00
【終　了】 当　日 8：00

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

※キッズスイミングスクール前10分 終了後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す。