2025年 11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

☆ ・・・ 初級者・運動に慣れてきた方向けレッスン

http://www ★・・・・強度・難度ともにレベルアップしたい方向けレッスン TEL:072

HP:
http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL: 072-787-8875



1 1 /3							·			1		L: 0/2 - /6/ - 66/5	✓ EON SPORTS CLUB
月曜 スタジオ1	を は、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	火車 スタジオ1	翟日 スタジオ2	スタジオ1	翟日 スタジオ2	<u>木</u> 師 スタジオ1	催日 スタジオ2	金曜 スタジオ1	全日 スタジオ2	<u>土</u> 曜 スタジオ1	<u> </u>	スタジオ1	催日 スタジオ2
10:15 ~ 11:00 ヨガ はるか	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	3 #	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 (キッズクラス) のぞみ	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ポルドブラ RINA	
11:20 ~ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI		11:20 ~ 12:05 ョガ 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		11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤		11:20 ~ 11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 オリジナルエアロ 明松	11:00 〜 12:00 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) のぞみ	WEB予約OK 11:20 ~ 11:50 エアロ30ロー RINA	
12:25 ~ 12:55 バランスボール はるか 🔰	12:20 ~ 13:05 バレトン HISASHI Balletone ()	WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 ピリ○アロハ45 藤村		12:45 ~ 13:30				12:30 ~ 13:15 ョガ あゆ		WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連	12:05 ~ 13:05 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) のぞみ	WEB予約OK 12:10 ~ 12:55 ョガ fumie	
13:20 ~ 14:05 ヨガ れいこ		13:30 ~ 14:15 ZUMBA まい ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	藤村	WEB予約OK	14:00 ~ 14:45	藤村 Ŭ WEB予約OK		13:35 ~ 14:05 イージーダイエット30 まい ☆	人気レッスンのため どちらか1クラスしか ご参加になれません		13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ	*	
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 14:35 ~ 15:20 エアロ45ロー KATTA	14:40 ~ 15:10	14:55 ~ 15:40 エアロ45ロ —	ポールストレッチ 貝谷 Ŭ	14:10 ~ 15:00 ョガ50 渡辺		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 🔰	● ZVMBA ★ 14:45 ~ 15:30 ョガ fumie	15:05 ~ 15:50	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	15:40 ~ 16:25 メガダンス KATTA		RINA		15:20 ~ 16:00 エアロ40ベーシック 渡辺	16:15 ~ 17:00			有料レッスン 16:00 ~ 16:50 大人チアダンス	キッズバレエ (ルビークラス) LISA 15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス)	Ŭ	
	(キッズクラス) AKO 16:55 ~ 17:45 キッズチア (リトルクラス)	MEGADANZ	16:40 ~ 17:30 キッズK-POP (入門クラス) MIYUKI	→ ZVMBA RINA ☆	・16:25 〜 17:25 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ		キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ 17:15 ~ 18:15			AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください	LISA 16:35 ~ 17:05 キッズバレエ (ダイヤモンドクラス)	16:30 ~ 17:00 ボディシェイプ 横山 🔰	
	AKO 17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス)		17:40 ~ 18:40 キッズK-POP (初級クラス) MIYUKI		17:30 ~ 18:30 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) おりえ		キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ			WEB予約OK 18:15 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30 キッズ空手 〈真正会〉 (ジュニアクラス) 郷田
19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA	AKO	19:00 ~ 19:45 ファイドウ45 入江	18:50 ~ 19:50 キッズK-POP (初中級クラス) MIYUKI	19:00 ~ 19:45 ^{ヨガ} 入江	18:40 ~ 19:40 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ	19:00 ~ 19:45 エアロ45ベーシック 藤本	18:25 ~ 19:25 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ		18:30 ~ 19:15 キッズブレイクダンス (キッズクラス) SECK	ファイドウ45 卵田 ★ 19:20 ~ 20:05			
3 ZVMBA☆20:05 ~ 20:50ファイドウ45		★ WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ストリートダンス		20:05 ~ 20:50 ファイドウ45		☆ 20:05 ~ 20:50 初級ステップ		19:50 ~ 20:35 アジリティトレーニング 山崎	19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK	ヨガ fumie		◆ 11月 休館	日◆
山崎 ★		MIYUKI		入江 ★		藤本	※ 定員 ス		: <mark>51名,マット縦:50名,ス</mark> ・	います。あらかじめご了承くださし テップ台・ボール: 40名 / スタ	いませ。	火)・14日(金)・2 II : 27名, マット縦: 31名, ストレ	