2025年	11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 確 日				• **	/www.aeonsportsclub.jp/ TEL 079 - 231 - 2333
た スタジオ	濯 日 プール	スタジオ	曜日 プール	水 スタジオ	曜日 プール	スタジオ	曜日 プール	立 スタジオ	曜日 プール	エ スタジオ	曜日 プール	日曜日 スタジオ プール
												8:45 - 9:45
												9:00-10:00 キッズスイミング
0.00.10.05		0.100.10.100		0.00.40.00		0.000.10.10				0.00.40.45		K-POP 〈小学4年生以上〉
9:30-10:05 自力整体		9:30-10:00 ペルビックストレッチ		9:30-10:00 ストレッチ		9:30-10:10 エアロベーシック		9:30-10:00 自重エクササイズ		9:30-10:15 かんたん HIPHOP		〈ジュニア〉 ②コース使用 60分
♥ リエ 35分	10:00-10:45	₩ MIKA 30分	10:00-10:45	♥ 佐伯 30分	10:00-10:45	→ 小林 (由) 40分	10:00-10:45	貸 佐伯 30分	10:00-10:45		10:00-10:30	60分 10:00-10:30
	アクアビクス45		アクアトレーニング		アクアZUMBA		アクアビクス45	10:20-11:05	アクアビクス45	♥ RIE 45分	アクアビクス30 ♥ 佐伯 30分	10:10-11:10 アクアビクス30) 週替わり 30分
10:30-11:15	バル 45分	10:30-11:15	石川 (幸) 45分	10:30-11:15	→ 2VMBA 鈴木 45分	10:30-11:15	石川 (幸) 45分		近藤 45分		単 旧 30分	K-POP
エアロロー		エアロミドル		エアロミドル		ZUMBA		FIGHT DO RADICAL FITNESS ami 45分			10 : 45 - 11 : 40	(キッズ) 館内掲示でご確認ください
小林 (ゆ) 45分		MIKA 45分		小林 (ゆ) 45分		バル 45分		ami 400		11:00-11:45	キッズスイミング 〈小学生低学年〉	60分 11:00-11:55
										エアロミドル	③コース使用 55分	キッズスイミング 11:30-12:15
11:40-12:20		11:35-12:20		11:35-12:20		11:35-12:20		11:35-12:20		井手 45分		週替わり ③コース使用 55分
ステップ40 定員34名		RMX RITMOS*		体幹リセットヨガ		筋膜リリース ワークアウト		自力整体			11:50-12:50	25177
♥ 小林 (ゆ) 40分		二瓶 45分		♥ 上野(桂) 45分		♥ 石川(幸) 45分		♥ リエ 45分		12:15-13:00	キッズスイミング 〈小学4年生以上〉	45分 12:10-13:00
										背骨 コンディショニング	③コース使用 60分	
										♥ SU 45分		ストレッチフロー ②コース使用 50分
12:15 11:00	40:45 40:45	12:15 14:00	13:00 - 13:45 大人スイミング初中級	12:15 11:00	40:45 40:45	40:45 44:00		12:15 14:00	42:45 44:00		13:00-13:50	♥ 上野 (桂) 45分
13:15-14:00 ZUMBA GOLD	13:15-13:45 アクアビクス30	13:15-14:00	有料 〈スクール制〉	10 / 10 11 / 00	13:15-13:45 アクアビクス30	13:15-14:00	13:30-14:00	13:15-14:00 RM X	13:15-14:00		キッズスイミング 〈幼 児〉	
ZVINDA	♥ 野々村 30分	代謝アップヨガ	渡邊/成澤 45分	自力整体	■♥ 岡澤 30分	1700-	アクアビクス30	RITMOS*	アクアビクス45	13:45-14:30	②コース使用 50分	13 : 40 - 14 : 25
■ ↓ 二瓶 45分		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	14:00-14:45	♥ リエ 45分	14:00-14:45	MIKA 45分	♥ 石川 (幸) 30分	二瓶 45分	岡澤 45分	ZUMBA	14:00-14:50	エアロロー
111.05 15.10		111.05 15.10	アクアビクス45	11.05 15.10	大人スイミング初中級	44.05 45.40	14:15-15:00				キッズスイミング	上野 (桂) 45分
14:25-15:10		14:25-15:10 背骨	小林 (由) 45分	14 : 25 - 15 : 10 ZUMBA	有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分	14:25-15:10 ステップ45	アクアエクササイズ 有料 〈スクール制〉	14:30-15:10			〈幼 児〉②コース使用 50分	14:45-15:30
FIGHT DO		コンディショニング		→ ZVMBA		定員34名	♥ 中川 45分	ボディメンテナンス				かんたんヨガ
野々村 45分		♥ SU 45分		LIMA 45分		小林 (ゆ) 45分	15:15-15:45	₩ 山地 40分		15:00-16:00	15:00-15:55	かんにルコガ ③ 京傳 45分
15:30-16:10	15:30-16:20	15:30-16:00	15:30-16:20	15:30-16:15	15:30-16:20	15:30-16:15	初級スイム	15:30-16:15	15:30-16:20	キッズダンス 〈初心者〉	キッズスイミング 〈小学生低学年〉	▼
エアロベーシック		コアシェイプ ♥ 石川 (幸) 30分	キッズスイミング	筋膜リリース	キッズスイミング	パワーヨガ	♥ 中川 30分	バレトン	キッズスイミング	60分	③コース使用 55分	週替わり
♥ 小林(由) 40分	\49J 7u/	□	〈幼 児〉	ワークアウト り 石川 (幸) 45分	〈幼 児〉	♥ 菊田 45分		· Balletone© ♥ HISASHI 45分	〈幼 児〉			2日 後日案内
	①コース使用 50分		①コース使用 50分	4 2711 (17)	①コース使用 50分	v nam ven		V 1 mer (e. m 1 e.z.		16:10-17:10	16:15-17:15	98 FIT HOP RIE 168 HIP HOP NORIPY
	16:30-17:25	16:40-17:40	16:30-17:25		16:30-17:25		16:30-17:25	16:30-17:30	16 : 30 - 17 : 25	キッズダンス 〈初級者〉	キッズスイミング	23日 キックボクササイズ バル
	キッズスイミング 〈小学生低学年〉		キッズスイミング 〈小学生低学年〉	16:50-17:40	キッズスイミング 〈小学生低学年〉		キッズスイミング 〈小学生低学年〉	1 (1 0)	キッズスイミング 〈小学生低学年〉		〈小学4年生以上〉	30日 RITMOS 増田
	③コース使用 55分	キッズダンス 〈初心者〉	③コース使用 55分	キッズ新体操 〈初心者〉	③コース使用 55分		③コース使用 55分	〈キッズ〉	③コース使用 55分	60分	③コース使用 60分	
	@1 XKN 30X	60分	@2 XKII 00X	50分	@3 Xk/ii 30%		@3 Xk/ii 303	60分	@2 XKN 300			
	17 : 40 - 18 : 40		17 : 40 - 18 : 40	17:50-18:50	17 : 40 - 18 : 40		17 : 40 - 18 : 40	17 : 40 - 18 : 40	17 : 40 - 18 : 40			
	キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング	K-POP	キッズスイミング			
	〈小学4年生以上〉		〈小学4年生以上〉	キッズ新体操 〈初級者〉	〈小学4年生以上〉		〈小学4年生以上〉	〈ジュニア〉	〈小学4年生以上〉			
	③コース使用 60分	10:45 40:45	③コース使用 60分	60分	③コース使用 60分		③コース使用 60分	60分	③コース使用 60分	18:40-19:25	-	
		18:45-19:15 筋膜ワークアウト			5日 イージーダイエット			ļ		ボディシェイプ		
19:15-20:00		♥ 石川 30分		19:15-19:45		19:10-19:55		19:15-20:00		🔰 小林 (ゆ) 45分		19:15-20:00
FIGHT DO	19:30-20:15		19:25 - 19:55 アクアZUMBA	週替わり 30分	19日 コアシェイブ	ステップ45 定員34名		MEGADANZ				FIGHT DO
RADICAL FITNESS 万波 45分	大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉		♥ LIMA 30分	\$ 2.11 (±7 00)	26日 イージーダイエット	三宮 45分		************************************				FIGHT DO RADICAL FITNESS 野々村 45分
	(スクール制) 成澤/大西 45分			20:10-20:55						20:00-20:45	20:00-20:30 アクアビクス 30	
20:20-21:05	20 : 25 - 20 : 55	20:20-21:05		MEGADANZ	20:15-20:45 アクアビクス30	20:15-21:00	20 : 15 - 20 : 45 アクアパドビー	20:25-20:55	20 : 15 - 20 : 45 アクアウォーキング	RMX RITMOS*	♥ 宮下 30分	20:20-21:05
RMA RITMOS*	アクアビクス30 ♥ 万波 30分	ZUMBA		MEGADANZ RADICAL FITNESS パル 45分	♥ 石川(幸) 30分	エアロミドル	♥ 中川 30分	体幹リセットヨガ ○ 上野 (桂) 30分	♥ スタッフ 30分	石川 (雅) 45分		体幹リセットヨガ
二瓶 45分	,31,2 00/3	LIMA 45分		7.70 402		三宮 45分			WED Z 45	【開始】6日前23:	00	↓ 上野 (桂) 45分
				21:20-22:05		21:20-22:05		21:20-22:05	WEB予約	[終了] 当日8:		
21:25-22:10		21:25-22:10		バランス		Dance Fit		エアロミドル	[9	: 15 開始】 12:30 ま ⁻	でに開始のレッスン	21 : 25 - 22 : 10
代謝アップヨガ		FIGHT DO		コーディネーション		Dance Fit 5分		エアロミアル 上野 (桂) 45分	当日予約 【12	18:30 ま 18:30 ま 18:30 以	でに開始のレッスン	エアロミドル
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		ami 45分		y / ハル 40分		→ 一四 40分		工非 (1主/ 40分	(18		中に用XDVJレッスノ	井手 45分
※ナ… ブフノンハ	ブフカールボイハム ぬマ%に		削限させていただきます。あら	かいめごマダノださいませ			インストラクタ-	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			承くださいませ。	
※キッスス1ミング	ィヘン=ル削 IUガ 終 J 後り)	」ははコースのこ利用を一部制	MXCヒにいたたさまり。めら	かいしめに」承へだされませ。							<u> </u>	