

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										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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ							
プール		プール		プール		プール		プール		プール		プール							
														8：45 - 9：45					
9：30 - 10：05 自力整体 リエ 35分		9：30 - 10：00 ベルビックスストレッチ 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		9：00 - 10：00 K-POP 〈ジュニア〉 60分		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 ハル 45分		10：00 - 10：45 アクアトレーニング 石川 (幸) 45分		10：00 - 10：45 アクアZUMBA 鈴木 45分		10：00 - 10：45 アクアピクス45 石川 (幸) 45分		10：20 - 11：05 FIGHT DO ami 45分		10：00 - 10：45 アクアピクス45 近藤 45分		10：00 - 10：30 アクアピクス30 佐伯 30分		10：10 - 11：10 K-POP 〈キッズ〉 60分		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 ハル 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		11：00 - 11：55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55分			
11：40 - 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		11：35 - 12：20 自力整体 リエ 45分		12：15 - 13：00 背骨 コンディショニング SU 45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			
13：15 - 14：00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分		13：15 - 14：00 代謝アップヨガ 岡澤 45分		13：15 - 14：00 自力整体 リエ 45分		13：15 - 14：00 エアロロー MIKA 45分		13：15 - 14：00 アクアピクス30 石川 (幸) 30分		13：15 - 14：00 Rm 二瓶 45分		13：00 - 13：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		13：40 - 14：25 エアロロー 上野 (桂) 45分		13：40 - 14：25 エアロロー 上野 (桂) 45分			
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		14：15 - 15：00 アクアエクササイズ 中川 45分		14：30 - 15：10 ボディメンテナンス 山地 40分		13：45 - 14：30 ZUMBA 鈴木 45分		14：00 - 14：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		14：45 - 15：30 かんたんヨガ 京博 45分			
15：30 - 16：10 エアロベ－シック 小林 (由) 40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 - 16：15 パワーヨガ 菊田 45分		15：30 - 16：15 バレトン HISASHI 45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		2日 後日案内 9日 FIT HOP RIE 16日 HIP HOP NORIPY 23日 キックボクササイズ ハル 30日 RITMOS 増田			
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 - 17：30 K-POP 〈キッズ〉 60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					
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 K-POP 〈ジュニア〉 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		18：40 - 19：25 ボディシェイプ 小林 (ゆ) 45分					
19：15 - 20：00 FIGHT DO 万波 45分		18：45 - 19：15 筋膜ワークアウト 石川 30分		19：15 - 19：45 週替わり 石川 (幸) 30分		19：10 - 19：55 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19：15 - 20：00 MEGADANZ ハル 45分		20：00 - 20：45 Rm 石川 (雅) 45分		19：15 - 20：00 FIGHT DO 野々村 45分							
20：20 - 21：05 Rm 二瓶 45分		20：20 - 21：05 ZUMBA LIMA 45分		20：10 - 20：55 MEGADANZ ハル 45分		20：15 - 21：00 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		20：00 - 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					
21：25 - 22：10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21：25 - 22：10 FIGHT DO ami 45分		21：20 - 22：05 バランス コーディネーション ハル 45分		21：20 - 22：05 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 エアロミドル 井手 45分							