

2025年
12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
… 初心者向けレッスン

☆ … 初級者・運動に慣れてきた方向けレッスン
★ … 強度・難度ともにレベルアップしたい方向けレッスン

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

SPACE
AEON SPORTS CLUB

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		WEB予約のみ 10:15 ~ 11:00 ZUMBA AYUMI		10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	★ ZUMBA	10:15 ~ 11:00 ラジオ体操	★ ZUMBA	10:30 ~ 11:00 ラジオ体操ストレッチ	貝谷	10:15 ~ 11:00 ヨガ 上野	佐藤	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	★ ZUMBA	
11:20 ~ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI	☆	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺	★	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 エアロ45ロー	上野	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 サルセーション	AYUMI	WEB予約のみ 11:30 ~ 12:15 ZUMBA	大江	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング	佐藤	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ラジオ体操ストレッチ	貝谷	
12:25 ~ 12:55 バランスボール はるか	Balletone	WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI	藤村	有料レッスン 13:20 ~ 14:20 HISASHI	Balletone	12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI	Balletone	WEB予約OK 12:45 ~ 13:30 ヒリコアロハ45	藤村	12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ		WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA	勝連	
13:20 ~ 14:05 ヨガ れいこ		WEB予約のみ 14:25 ~ 15:10 背骨コンディショニング KUMI		13:30 ~ 14:15 ZUMBA まい	ZUMBA	13:50 ~ 14:35 ファイドウ45 まい	FIGHT DO	14:00 ~ 14:45 ポールストレッチ	貝谷	13:35 ~ 14:05 イージーダイエット30 まい	☆	WEB予約のみ 13:40 ~ 14:25 ZUMBA	勝連	
15:30 ~ 16:15 フリースタイルダンス 三室		WEB予約OK 15:40 ~ 16:25 メガダンス KATTA	MEGADANZ	16:00 ~ 16:45 キッズチア (キッズクラス) AKO		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	REN	
16:00 ~ 16:45 キッズチア (キッズクラス) AKO		16:55 ~ 17:45 キッズチア (トルククラス) AKO		16:40 ~ 17:30 キッズK-POP(J-POP) (入門クラス) MIYUKI		16:00 ~ 16:30 ZUMBA	ZUMBA	16:25 ~ 17:25 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ		16:15 ~ 17:00 キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ		14:45 ~ 15:30 ヨガ fumie	LISA	
16:55 ~ 17:45 キッズチア (トルククラス) AKO		17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス) AKO		17:40 ~ 18:40 キッズK-POP(J-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		18:40 ~ 19:40 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ		17:15 ~ 18:15 キッズ新体操 (ジュニアABクラス) おりえ		15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA	HIKARI	
17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス) AKO		19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA	ZUMBA	19:00 ~ 19:45 ファイドウ45 入江	FIGHT DO	18:50 ~ 19:50 キッズK-POP(J-POP) (初中級クラス) MIYUKI		19:00 ~ 19:45 ヨガ 入江		19:00 ~ 19:45 エアロ45ベーシック	藤本	18:30 ~ 19:15 キッズブレイクダンス (キッズクラス) SECK	卯田	
19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA	ZUMBA	WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 山崎	FIGHT DO	19:00 ~ 19:45 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	FIGHT DO	20:05 ~ 20:50 初級ステップ	藤本	19:00 ~ 19:30 バランスボール	山崎	19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK	fumie	
WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 山崎	FIGHT DO	★											17:30 ~ 18:30 キッズ空手 (真正会) 郷田	
◆ 12月 休館日 ◆														
4日(木)・14日(日)・24日(水)														

※ 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せ。
※ 定員 スタジオ1 > 道具なし・マット横 : 51名 , マット縦 : 50名 , ステップ台・ボール : 40名 / スタジオ2 > 道具なし・マット横 : 27名 , マット縦 : 31名 , ストレッチボール : 15名
※ WEB予約につきましてはスタッフにお問い合わせください。