

2025年
12月

東浦店レッスンスケジュール

…変更箇所 …動的レッスン …静的レッスン …プールレッスン
…初心者向けレッスン



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	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00	9:30~9:40 簡単ストレッチ		9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操			スイミング アドバンス			
10:00~10:45 ZUMBA 鶴殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田		10:00~10:45 アクアピクス 堤			10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:15~10:45 ボディリセット 鈴木	10:00~10:30 水中ウォーキング 三浦	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 城間	10:15~10:45 イージーダイエット 石川	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 キョウ	10:00~10:30 ショートアクア 後藤	10:15~11:00 エアロロー 杉浦	10:15~11:00 ダンス ジュニア	スイミング ジュニア		
11:05~11:45 エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田・小林					11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 東				11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	11:05~11:50 ダンス振付 城間	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi	11:30~12:15 アクアピクス 神尾	新体操 ジュニア	スイミング ジュニア	
12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae					12:15~12:55 エアロベーシック 他田		12:30~13:00 平泳ぎ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田	12:05~12:50 簡単JAZZ yae	12:30~13:00 バタフライ 竹内	12:40~13:25 OXIGENO 後藤		11:45~12:15 イージーダイエット 赤嶺	12:00~12:30 アクアダンベル 松本			
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本			13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 バランスボール 鈴木	13:15~13:45 クロール 藤井	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 飯嶋	13:15~13:45 コアトレ 石川	13:15~13:45 FIGHT DO 後藤	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:45~14:35 ピラティス 杉浦 キョウ	新体操 キッズ	スイミング キッズ			
14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 1日 バランスボール 8日 ボディシェイプ 15日 バランスボール 22日 ボディシェイプ 29日 バランスボール			14:20~15:05 ZUMBA junko		14:20~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 エアロロー 杉浦	14:15~15:00 アクアピクス 神尾			14:20~15:05 エアロベーシック 飯嶋	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	14:20~15:05 中級 グループスイム 藤井	14:20~15:05 ダンス基礎 城間	13:15~13:45 リフレッシュヨガ 城間	16:00~16:50 初級 社交ダンス 中野	新体操 キッズ	スイミング キッズ			
15:25~16:10 エアロミドル 嶋田																新体操 ジュニア	スイミング ジュニア				
	バレエ キッズ		スイミング キッズ			ダンス キッズ	スイミング キッズ														
	バレエ ジュニア		スイミング ジュニア			ダンス ジュニア	スイミング ジュニア														
18:00		バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター			ダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター														
19:00~19:40 STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ		19:15~19:45 平泳ぎ 竹内			19:00~19:45 ピラティス 杉浦 キョウ															
20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫		20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋			20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 クロール 竹内			20:05~20:50 エアロミドル 鶴殿	20:15~21:15 ショートアクア 長坂ゆ		20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 バタフライ 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 エアロテクニック 嶋田	19:00~19:45 FIGHT DO 山口	19:00~19:45 FIGHT DO 山口	スイミング マスター
21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫																					
23:00																					
●休館日● 4日(木)14日(日)24日(水) ●年末年始休館日● 12月31日(水)~1月4日(日) 12月30日 短縮営業 夜20:00まで																					
●インフォメーション● ■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。 (通常のプールレッスンは予約が必要ありません。) ■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。 ■レッスン間は最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る ■レッスンは開始10分より入室可能となります。 ■祝祭日は特別スケジュールとなります。																					
※予定のインストラクター・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。予めご了承くださいませ。																					
ホームページ http://www.aeonsportsclub.jp/									TEL : 0562-82-1501												

年末年始の営業予定や特別レッスン
ケジュールは、別途館内掲示。
クラブHPでお知らせいたします。