

2025年		12月		イオンスポーツクラブ 姫路店 レッスンプログラム				★・・今月のおすすめレッスン		●●● 要申請所 ●●● 初心者向けレッスン		HP http://www.aeonsportsclub.jp/ TEL 079-231-2333		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		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			
												キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ②コース使用 60分			
9：30 - 10：05 自力整体 リエ 35分		9：30 - 10：00 ヘルピックスストレッチ 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			
10：00 - 10：45 アクアビクス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 ZUMBA 鈴木 45分		10：00 - 10：45 アクアビクス45 石川 (幸) 45分		10：00 - 10：45 アクアビクス45 近藤 45分		10：00 - 10：30 アクアビクス30 佐伯 30分		10：10 - 11：10 K-POP 〈キッズ〉 60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 ZUMBA ハル 45分		10：20 - 11：05 FIGHT DO ami 45分		10：45 - 11：45 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 RITMOS 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		11：50 - 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			
										12：15 - 13：00 背骨 コンディショニング SU 45分		12：35 - 13：20 ストレッチフロー 上野 (桂) 45分			
13：15 - 14：00 ZUMBA GOLD ZUMBA 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 アクアビクス30 石川 (幸) 30分		13：15 - 14：00 Rm RITMOS 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			
★ 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 アクアビクス45 小林 (由) 45分		14：25 - 14：55 大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉 渡邊/成澤 45分		14：15 - 15：00 アクアエクササイズ 有料 〈スクール制〉 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 ZUMBA 鈴木 45分			
								15：15 - 15：45 初級スイム 中川 30分		15：30 - 16：15 バレットン Ballatone Qi HISASHI 45分		15：00 - 16：00 キッズダンス 〈初心者〉 60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 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分		15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分		16：10 - 17：10 キッズダンス 〈初級者〉 60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 - 17：25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55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		17：50 - 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					
★ 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		19：25 - 19：55 アクアZUMBA LIMA 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		18：40 - 19：25 ボディシェイプ 小林 (ゆ) 45分			
20：20 - 21：05 Rm RITMOS 二瓶 45分		20：20 - 20：50 ZUMBA ZUMBA LIMA 30分		20：10 - 20：55 MEGADANZ ハル 45分		20：15 - 20：45 アクアバドビー 石川 (幸) 30分		20：15 - 21：00 エアロミドル 三宮 45分		20：25 - 20：55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分		20：00 - 20：45 Rm RITMOS 石川 (雅) 45分			
21：25 - 22：10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		★ 21：25 - 21：55 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		★ 19：15 - 20：00 FIGHT DO 野々村 45分			
										当日予約 【 9：15 開始】 12：30 までに開始のレッスン 【12：00 開始】 18：30 までに開始のレッスン 【18：00 開始】 18：30 以降に開始のレッスン		20：20 - 21：05 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分			
												21：25 - 22：10 エアロミドル 井手 45分			
※キッズスイミングスクール前10分 終了後5分間はコースのご利用を一部制限させていただきます。あらかじめご了承くださいませ。															
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。															