2025年	12月		スポーツクラ <sup>曜日</sup>	_	レッスンプログ 曜日	-	★・・今月のおすすめレッ	<sup>1,2,2</sup> <b>♥</b> · · ·	変事簡所 初心者同けレッスン 曜 日	_	HP http://	/www.aeonsportsclub.jp/ TEL 079 - 231 - 2333
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ プール
9:30-10:05		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		9:30-10:00 自重エクササイズ		9:30-10:15		8:45 - 9:45 9:00 - 10:00 ド-POP 〈ジュニア〉 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
<b>自力整体</b> ♥ リエ 35分・	10:00-10:45	♥ MIKA 30分	10:00-10:45	♥ 佐伯 30分	10:00-10:45	エアロベーシック	10:00-10:45	佐伯 30分	10:00-10:45	かんたん HIPHOP	10:00-10:30	60 <del>½</del>
	アクアピクス45		アクアトレーニング		アクアZUMBA	3 M/N (III) 402	アクアビクス45	10:20-11:05	アクアピクス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 <b>)</b> 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	- <mark> </mark>	10:30-11:15	石川 (幸) 45分	FIGHT DO	近藤 45分			K-POP 担当者は3FITアプリ・
エアロロー		エアロミドル		エアロミドル		ZUMBA		ami 45分		11:00-11:45	10:45-11:40	能内掲示でご確認ください 60分 11:00 - 11:55
小林 (ゆ) 45分		MIKA 45分		小林 (ゆ) 45分	-	バル 45分				エアロミドル	キッズスイミング 〈小学生低学年〉	キッズスイミング
11:40-12:20		11:35-12:20		11:35-12:20	-	11:35-12:20		11:35-12:20		井手 45分	③コース使用 55分	11:30-12:15 〈小学生低学年〉
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	<b>週替わり</b> ③コース使用 55分
小林 (ゆ) 40分		二瓶 45分		<b>♥</b> 上野 (桂) 45分	-	<b>り</b> 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	
			13:00-13:45							<b>Ŭ</b> SU 45分	13:00 - 13:50	ストレッチフロー ②コース使用 50分
13:15-14:00	13:15-13:45	13:15-14:00	大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉	13:15-14:00		13:15-14:00		13:15-14:00	13:15-14:00		キッズスイミング	<b>貸</b> 上野 (桂) 45分
ZUMBA GOLD	<b>アクアビクス30</b> ♥ 野々村 30分	代謝アップヨガ	渡邊/成澤 45分	自力整体	<b>アクアビクス30</b>	エアロロー	13:30-14:00 アクアビクス30	RMX RITMOS*	アクアビクス45	40:45 44:20	〈幼 児〉 ②コース使用 50分	13:40-14:25
び 二瓶 45分		♥ 岡澤 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	13 : 45 - 14 : 30 <b>ZUMBA</b>	14:00-14:50	エアロロー
★ 14:25-15:10		14:25-15:10	アクアビクス45	14:25-14:55	大人スイミング初中級 有料 〈スクール制〉	14:25-15:10	14:15-15:00				キッズスイミング 〈幼 児〉	上野 (桂) 45分
14 · 25 - 15 · 10		背骨	小林 (由) 45分	© ZVMBA ZUMBA	渡邊/成澤 45分	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			②コース使用 50分	14:45-15:30
RADICAL FITNESS 野々村 45分		<b>コンディショニング</b>		LIMA 30分		定員34名 小林 (ゆ) 45分	♥ 中川 45分	ボディメンテナンス り 山地 40分		15:00-16:00	15:00-15:55	かんたんヨガ
							15:15-15:45			キッズダンス	キッズスイミング	<b>貸</b> 京傳 45分
15:30 - 16:10	15:30-16:20	_	15:30-16:20	15:30-16:15 筋膜リリース		15:30-16:15	初級スイム ♥ 中川 30分	15:30-16:15 バレトン	15:30 - 16:20	〈初心者〉	〈小学生低学年〉	週替わり
エアロベーシック	イツスス1ミング 〈幼 児〉	コアシェイプ <b>↑</b> 石川 (幸) 30分		フークアウト 3 石川 (幸) 45分	キッズスイミング 〈幼 児〉	パワーヨガ び 菊田 45分		Balletone ()  ○ HISASHI 45分	キッズスイミング 〈幼 児〉	60分	③コース使用 55分	78 MEGA DANZ / TIL
	①コース使用 50分		①コース使用 50分	40分	①コース使用 50分	▼ 菊田 45分		V ΠΙΟΑΟΠΙ 40π	①コース使用 50分	16:10-17:10	16:15-17:15	218 K-POP NOROPY
	16:30-17:25	16:40-17:40	16:30-17:25		16:30-17:25		16:30-17:25		16:30-17:25	キッズダンス 〈初級者〉	キッズスイミング 〈小学4年生以上〉	28日 <b>X-55(有料)</b> 嘉山
	キッズスイミング 〈小学生低学年〉	キッズダンス	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〉	K-POP 〈キッズ〉	キッズスイミング 〈小学生低学年〉	60分	(カ)子 4 年 王 以 1 / 3 コース 使用 60分	
	③コース使用 55分	〈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	60分	③コース使用 55分		<b>ラコース使用 00</b> 分	J
	17 : 40 - 18 : 40	60分	17:40-18:40	50分	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	17 : 50 - 18 : 50	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	18:45-19:15	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	-	
*		筋膜ワークアウト り 石川 30分			3日 バランスボール					ボディシェイプ		★
19:15-20:00		¥ 2/11 50/J	19:25-19:55	19:15-19:45 <b>週替わり</b>		19:10-19:55 ステップ <b>45</b>		19:15-20:00		🔰 小林 (ゆ) 45分	_	19:15-20:00
FIGHT DO	19:30-20:15 大人スイミング初中級		アクアZUMBA U LIMA 30分	(章) 30分	17日 イージーダイエット 24日 バランスボール	<b>定員34名</b> 三宮 45分		MEGADANZ RADICAL FITNESS				FIGHT DO RADICAL FITNESS
<u>万波 45分</u>	<b>有料 〈スクール制〉</b> 成澤/大西 45分							バル 45分		20:00-20:45	20:00-20:30	野々村 45分
20:20-21:05	20:25-20:55	20:20-20:50		20:10-20:55	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*	アクアビクス30 ♥ 宮下 30分	20:20-21:05
RMX RITMOS	アクアビクス30 り 万波 30分	<b>③ZWMBA ZUMBA</b> LIMA 30分		<b>MEGADANZ</b> 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 り 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					-	三宮 45分		12 000	WEB予約	【開始】6日前23:		♥ 上野 (桂) 45分
21:25-22:10		21:25-21:55		21:20-22:05	-	21:20-22:05		21:20-22:05	7.17	【終了】当日8:	00	21 : 25 - 22 : 10
代謝アップヨガ		FIGHT DO		バランス コーディネーション		Dance Fit		エアロミドル		: 15 開始】 12:30 ま <sup>-</sup> : 00 開始】 18:30 ま <sup>-</sup>		エアロミドル
♥ 岡澤 45分		ami 45分		🔰 バル 45分		♥ 二瓶 45分		上野 (桂) 45分		: 00 開始】 18:30 以		井手 45分
							インストラクター	<b>Ⅰ</b> -・レッスン内容等は都合に	こより変更になる場合がごさ	います。あらかじめご了ぇ	承くださいませ。	
※キッズスイミン	グスクール前10分 終了後59 	分間はコースのご利用を一部制 L	削限させていただきます。あら 	かじめご了承くださいませ。								