

2026年
1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 10:15 ~ 11:00 ストレッチピラティス HISASHI 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田	スタジオ1 10:30 ~ 11:00 自重トレーニング 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI ☆ WEB予約OK 12:20 ~ 13:05 ステップ 明松 ☆ Balletone	スタジオ1 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺 ☆ WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI 藤村	スタジオ1 10:15 ~ 11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 機能改善トレーニング はるか WEB予約OK 12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI Balletone ☆ WEB予約OK 13:30 ~ 14:15 ファイドウ45 まい FIGHT DO 実施日は館内掲示で ご確認ください	スタジオ1 WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ヨガ 佐藤 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約OK 11:30 ~ 12:15 ZUMBA 上野 ZUMBA ★ WEB予約OK 12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI 藤村 WEB予約OK 14:10 ~ 15:00 ヨガ50 渡辺 ☆ 15:20 ~ 16:00 エアロ40ベーシック 渡辺	スタジオ1 WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ピラティス 清水 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ 13:35 ~ 14:05 イージーダイエット30 まい FIGHT DO 14:25 ~ 15:10 ファイドウ45 まい FIGHT DO 14:15 ~ 14:45 ボディシェイプ REN WEB予約OK 18:15 ~ 19:00 ファイドウ45 卯田 FIGHT DO WEB予約OK 19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎 SECK 19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK 19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie	スタジオ1 10:15 ~ 11:00 ヨガ 明松 10:45 ~ 10:55 キッズ新体操 (キッズクラス) のぞみ WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 オリジナルエアロ 明松 ★ WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ WEB予約のみ 13:40 ~ 14:25 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 14:20 ~ 15:05 キッズバレエ (パールクラス) LISA 15:05 ~ 15:50 キッズバレエ (ルビークラス) LISA 15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA 16:00 ~ 16:50 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください WEB予約OK 18:15 ~ 19:00 ファイドウ45 卯田 FIGHT DO WEB予約OK 19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎 SECK 19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK 19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie	スタジオ1 WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ボルドブラ RINA WEB予約OK 11:20 ~ 11:50 エアロ30ロー RINA WEB予約OK 12:10 ~ 12:55 ヨガ fumie 13:15 ~ 14:00 シアターダンス 明松 ★ WEB予約OK 14:20 ~ 15:05 オリジナルエアロ 明松 ★ 15:25 ~ 16:10 背骨コンディショニング HIKARI 16:30 ~ 17:00 ボディシェイプ 横山 17:30 ~ 18:30 キッズ空手 (真正会) (ジュニアクラス) 郷田
11:20 ~ 12:00 エアロ40ベーシック 明松 WEB予約のみ 12:20 ~ 13:05 ステップ 明松 ☆ 13:25 ~ 14:10 ヨガ れいこ WEB予約のみ 14:30 ~ 15:15 背骨コンディショニング KUMI 15:35 ~ 16:20 フリースタイルダンス 三室 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 17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス) AKO 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 ★	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺 ☆ WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI 藤村 WEB予約OK 13:30 ~ 14:15 ファイドウ45 まい FIGHT DO 実施日は館内掲示で ご確認ください WEB予約OK 14:35 ~ 15:20 ZUMBA KATTA ZUMBA ★ 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 16:40 ~ 17:30 キッズK-POP(J-POP) (入門クラス) MIYUKI 17:40 ~ 18:40 キッズK-POP(J-POP) (初級クラス) MIYUKI 18:50 ~ 19:50 キッズK-POP(J-POP) (初中級クラス) MIYUKI 19:15 ~ 19:45 週替わり スタッフ WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ストリートダンス MIYUKI FIGHT DO ★	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ヨガ はるか WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI 藤村 WEB予約OK 13:30 ~ 14:15 ファイドウ45 まい FIGHT DO 実施日は館内掲示で ご確認ください WEB予約OK 14:35 ~ 15:20 ZUMBA KATTA ZUMBA ★ 14:40 ~ 15:10 コンディショニング 貝谷 ZUMBA ★ 14:55 ~ 15:40 エアロ45ロー RINA ☆ 16:00 ~ 16:30 ZUMBA ZUMBA RINA ★ 16:40 ~ 17:30 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ 17:40 ~ 18:40 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) おりえ 18:50 ~ 19:45 ヨガ 入江 FIGHT DO ★ 20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 入江 FIGHT DO ★	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 ヨガ 佐藤 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約OK 11:30 ~ 12:15 ZUMBA 上野 ZUMBA ★ 12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI 藤村 WEB予約OK 14:10 ~ 15:00 ヨガ50 渡辺 ☆ 15:20 ~ 16:00 エアロ40ベーシック 渡辺	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 ピラティス 清水 10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ 13:35 ~ 14:05 イージーダイエット30 まい FIGHT DO 14:25 ~ 15:10 ファイドウ45 まい FIGHT DO 14:15 ~ 14:45 ボディシェイプ REN WEB予約OK 18:15 ~ 19:00 ファイドウ45 卯田 FIGHT DO WEB予約OK 19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎 SECK 19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK 19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie	10:45 ~ 10:55 ヨガ 明松 10:45 ~ 10:55 キッズ新体操 (キッズクラス) のぞみ WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 オリジナルエアロ 明松 ★ WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ WEB予約のみ 13:40 ~ 14:25 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 14:20 ~ 15:05 キッズバレエ (パールクラス) LISA 15:05 ~ 15:50 キッズバレエ (ルビークラス) LISA 15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA 16:00 ~ 16:50 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください WEB予約OK 18:15 ~ 19:00 ファイドウ45 卯田 FIGHT DO WEB予約OK 19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎 SECK 19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (ジュニアクラス) SECK 19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie	10:45 ~ 10:55 ヨガ 明松 10:45 ~ 10:55 キッズ新体操 (キッズクラス) のぞみ WEB予約OK 11:20 ~ 11:50 エアロ30ロー RINA WEB予約OK 12:10 ~ 12:55 ヨガ fumie 13:15 ~ 14:00 シアターダンス 明松 ★ WEB予約OK 14:20 ~ 15:05 オリジナルエアロ 明松 ★ 15:25 ~ 16:10 背骨コンディショニング HIKARI 16:30 ~ 17:00 ボディシェイプ 横山 17:30 ~ 18:30 キッズ空手 (真正会) (ジュニアクラス) 郷田	

◆ 1月 休館日 ◆
1日(木)~4日(日)・14日(水)・24日(土)

※ 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 施設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 / 施設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。