

2026年

1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

... 熟練者向けレッスン

HP <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL 079-231-2333



| 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 ブール | スタジオ ブール | スタジオ ブール | スタジオ ブール | スタジオ ブール | スタジオ ブール | スタジオ ブール |
| 9:30-10:05 自力整体 リエ 35分 | 9:30-10:00 ベルピックストレッチ MIKA 30分 | 9:30-10:00 ストレッチ 佐伯 30分 | 9:30-10:10 エアロベーシック 岡澤 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 FIT HOP RIE 45分 | 9:00-10:00 K-POP <ジュニア> 60分 |
| 10:30-11:15 エアロロー 小林 (ゆ) 45分 | 10:00-10:45 アクアピックス45 バル 45分 | 10:00-10:30 アクアピックス 澤田 30分 | 10:00-10:45 アクアZUMBA ZUMBA 鈴木 45分 | 10:00-10:45 アクアピックス45 石川 (幸) 45分 | 10:00-10:45 アクアピックス45 近藤 45分 | 10:00-10:30 アクアピックス30 佐伯 30分 |
| 11:40-12:20 ステップ40 定員34名 小林 (ゆ) 40分 | 11:35-12:20 RMX 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 | 11:00-11:45 エアロミドル 井手 45分 | 10:45-11:40 キッズスイミング <小学生低学年> ③コース使用 55分 |
| 13:15-14:00 ZUMBA GOLD ZUMBA 二瓶 45分 | 13:15-13:45 アクアピックス30 満田 30分 | 13:15-14:00 大人スイミング初中級 有料 <スクール制> 成澤 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 アクアピックス30 石川 (幸) 30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 アクアトレーニング 石川 45分 | 14:00-14:45 大人スイミング初中級 有料 <スクール制> 成澤 45分 | 14:25-15:10 ZUMBA ZUMBA LIMA 45分 | 14:25-15:10 アクエクササイズ 有料 <スクール制> 小林 (ゆ) 45分 | 13:45-14:30 ZUMBA ZUMBA 鈴木 45分 |
| 15:30-16:20 キッズスイミング <幼児> ①コース使用 50分 | 15:30-16:00 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 | 15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分 | 15:30-16:15 バレトン HISASHI 45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 | 16:40-17:40 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 | 16:30-17:40 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 K-POP <キッズ> 60分 | 16:10-17:10 キッズダンス <初心者> 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 | 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 K-POP <ジュニア> 60分 | 18:40-19:25 ボディシェイプ 小林 (ゆ) 45分 |
| 19:15-20:00 FIGHT DO 万波 45分 | 19:30-20:15 大人スイミング初中級 有料 <スクール制> 大西 45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 RADICAL FITNESS バル 45分 | 19:15-20:00 ★ |
| 20:20-21:05 RMX RITMOS [®] 二瓶 45分 | 20:25-20:55 アクアピックス30 万波 30分 | 20:20-21:05 ZUMBA ZUMBA ハル 45分 | 20:10-20:55 アクアピックス30 石川 (幸) 30分 | 20:15-21:00 エアロミドル 三宮 45分 | 20:15-20:45 アクアバドビー 中川 30分 | 20:00-20:45 WEB予約 【開始】6日前 23:00 【終了】当日 8:00 |
| 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 | 20:15-20:45 アクアウォーキング スタッフ 30分 | 20:00-20:30 アクアピックス30 宮下 30分 |
| | | | | | 20:25-20:55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分 | 20:20-21:05 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 |