

2026年		2月5日～28日		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		<div>要申請所</div> <div>初心者向けレッスン</div>		HP <a href="http://www.aeonsportsclub.jp/">http://www.aeonsportsclub.jp/</a> TEL 079-231-2333		<div>3FIT</div> <div>FITNESS CLUB</div>	
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	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		
			9:15-9:45 Hydrohex CARDIO 30				9:15-9:45 Hydrohex BEAT 30				7日 21日 『かんたんHIPHOP』 28日 『FIT HOP』	9:00-10:00 K-POP 〈ジュニア〉 60分	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 ベルビックスストレッチ MIKA 30分		9:30-10:00 ストレッチ 佐伯 30分		9:30-10:10 エアロベージュ 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		10:00-10:30 アクアピクス30 佐伯 30分	10:00-10:30 アクアピクス30 週替わり 30分		
	アクアピクス45 パル 45分		10:00-10:30 アクア ピクス 澤田 30分		10:00-10:45 アクアZUMBA 鈴木 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 石川 (幸) 45分		10:20-11:05 アクアピクス45 近藤 45分		★	10:10-11:10 K-POP 〈キッズ〉 60分	10:00-10:30 アクアピクス30 週替わり 30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 パル 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		担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください		
	Hydrohex POWER 30 MOVE 30	11:35-12:20 Rm 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					11:50-12:50 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分	11:30-12:15 週替わり 45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											12:15-13:00 背骨 コンディショニング SU 45分		12:10-13:00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		
	★		13:00-13:45 大人スイミング初中級 〈有料〉 〈スクール制〉 成澤 45分						★			13:00-13:50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50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	13:15-13:45 アクアピクス30 岡澤 30分	13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分	★	13:15-14:00 アクアピクス30 石川 (幸) 30分		13:15-14:00 Rm 二瓶 45分		13:45-14:30 ZUMBA ZUMBA 鈴木 45分	13:40-14:25 エアロロー 上野 (桂) 45分		
	14:00-15:00 Hydrohex CARDIO 45 STRETCH 10		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 LIMA 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			14:15-15:00 Hydrohex HIIT 45				
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						14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分					14:45-15:30 かんたんヨガ 京博 45分		
								15:15-15:45 初級スイム 中川 30分			15:00-16:00 キッズダンス 〈初心者〉 60分		15:00-22:00 Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45		
	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 Balletone HISASHI 45分	15:30-16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 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	16:40-17:40 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		16:30-17:30 K-POP 〈キッズ〉 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		Hydrohex STRETCH 10 POWER 45		
	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 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	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		Hydrohex STRETCH 10 MOVE 45		
		18:45-19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分											週替わり 1日 スパインケア&プレス 二瓶 8日 FIT HOP RIE 15日 RITMOS 増田 22日 アクティブトレーニング 上野 (真)		
19:15-20:00 FIGHT DO 万波 45分				19:15-19:45 週替わり 石川 (幸) 30分	11日 イージーダイエット 18日 バランスボール 25日 コアシェイプ	19:10-19:55 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:20-20:05 Hydrohex CARDIO 45		19:15-20:00 MEGADANZ パル 45分			Hydrohex STRETCH 10 HIIT 45		
	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								★				
20:20-21:05 Rm 二瓶 45分	★	20:20-21:05 ZUMBA LIMA 45分	20:10-20:55 Hydrohex HIIT 45	20:10-20:55 MEGADANZ パル 45分	20:15-20:45 アクアピクス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		20:25-20:55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分	20:00-20:45 Rm 石川 (雅) 45分	20:00-20:30 アクアピクス30 宮下 30分	20:20-21:05 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 45分		
												20:45-21:45 Hydrohex MOVE 45 STRETCH 10			
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 パル 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			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。					WEB予約 【開 始】 6日前 23:00 【終 了】 当 日 8:00 当日予約 【 9:15 開始】 12:30 までに開始レッスン 【12:00 開始】 18:30 までに開始レッスン 【18:00 開始】 18:30 以降に開始レッスン					



レッスン内容がさらに充実! プールでシェイプアップ!

HYDROHEX

2.5<sup>木</sup>スタート!

# 日本初!! Hydrohex導入

ハイドロヘックス(HYDROHEX)は、フィンランド発の仮想(バーチャル)アクアエクササイズシステムです。プールで水の抵抗を活かし、映像と音楽に合わせて全身を動かす新感覚プログラムです。

詳細はこちら



「ついに、プールが巨大なエンターテインメント空間に。」

まだ、誰も知らない新次元の水体験を。日本初の没入型アクアビクス 始動!

★ Hydrohex・・・各時間の実施プログラムは館内スクリーンをご覧ください。