

2026年
2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



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	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:15 ~ 11:00 ストレッチピラティス HISASHI WEB予約OK 11:20 ~ 12:00 エアロ40ペーシック 明松 WEB予約OK 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 WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 山崎 WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 ストリートダンス MIYUKI ☆	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操 10:30 ~ 11:00 自重トレーニング 卯田 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺 ☆ 12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI Balletone WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 ビリ♥アロハ45 藤村 有料レッスン 13:30 ~ 14:20 プラススキル 藤村 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 ファイドウ45 山崎 FIGHT DO ☆	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 12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI Balletone WEB予約OK 13:30 ~ 14:20 プラススキル まい FIGHT DO ★ 13:50 ~ 14:35 ZUMBA まい ZUMBA 14:40 ~ 15:10 コンディショニング 貝谷 14:55 ~ 15:40 エアロ45ロー RINA ☆ 16:00 ~ 16:30 ZUMBA RINA ★ 16:40 ~ 17:30 キッズK-POP(J-POP) (初級クラス) MIYUKI 17:30 ~ 18:30 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) おりえ 18:40 ~ 19:40 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ 19:00 ~ 19:45 ヨガ 入江 FIGHT DO ★	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ヨガ 佐藤 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ZUMBA 上野 ZUMBA ★ WEB予約OK 12:45 ~ 13:30 ビリ♥アロハ45 藤村 WEB予約OK 14:10 ~ 15:00 ヨガ50 渡辺 ☆ 15:20 ~ 16:00 エアロ40ペーシック 渡辺 16:25 ~ 17:25 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) おりえ 17:30 ~ 18:30 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) おりえ 18:40 ~ 19:40 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) おりえ 19:00 ~ 19:45 エアロ45ペーシック 藤本 WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 アジャリティトレーニング 藤本 ☆	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ピラティス 清水 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 ☆ 14:25 ~ 15:10 ファイドウ45 まい FIGHT DO ★ 16:15 ~ 17:00 キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ 17:15 ~ 18:15 キッズ新体操 (ジュニアABクラス) おりえ 19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎 FIGHT DO ★ 19:50 ~ 20:35 アジャリティトレーニング 山崎 ☆	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ポールストレッチ 貝谷 WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤 WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連 ZUMBA ★ 14:15 ~ 14:45 ボディシェイプ REN FIGHT DO ★ 14:45 ~ 15:30 ヨガ fumie 有料レッスン 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 ★ 19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie ◆ 2月 休館日 ◆ 4日(水)・14日(土)・24日(火)	WEB予約OK 10:10 ~ 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 ★ 12:05 ~ 13:05 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) のぞみ WEB予約のみ 13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ 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 有料レッスン 15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA 16:35 ~ 17:05 キッズバレエ (ダイヤモンドクラス) 横山 17:30 ~ 18:30 キッズ空手 (真正会) (ジュニアクラス) 郷田	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ポルドブラ 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

※ 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。