

2026年
3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

☆ … 初心者・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	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	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	WEB予約のみ 10:15 ~ 11:00 ZUMBA AYUMI	10:30 ~ 11:00 自重トレーニング 卯田	10:15 ~ 11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷		10:15 ~ 11:00 ヨガ 佐藤	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	10:15 ~ 11:00 ピラティス 清水	10:15 ~ 11:00 ポールストレッチ 貝谷	10:15 ~ 11:00 ヨガ 明松	10:10 ~ 10:55 キッズ新体操 (キッズクラス) のぞみ	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ボルドブラ RINA	
WEB予約OK 11:20 ~ 12:00 エアロ40ベーシック 明松	11:20 ~ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI	11:20 ~ 12:05 ヨガ 渡辺	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 サルセッション AYUMI	11:20 ~ 12:05 ファイドウ45 Mai	11:20 ~ 12:05 ポールストレッチ 貝谷	11:30 ~ 12:15 ZUMBA 上野	11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤	11:20 ~ 12:05 ZUMBA 勝連	11:20 ~ 11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	11:20 ~ 12:05 オリジナルエアロ 明松	11:00 ~ 12:00 キッズ新体操 (ジュニアAクラス) のぞみ	11:20 ~ 11:50 WEB予約OK エアロ30ロー RINA	
12:20 ~ 13:05 WEB予約OK ステップ 明松	12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI	12:25 ~ 13:10 WEB予約OK ピリ♡アロハ45 藤村		12:45 ~ 13:30 バレトン HISASHI		12:45 ~ 13:30 WEB予約OK ピリ♡アロハ45 藤村		12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ		12:25 ~ 13:10 WEB予約のみ ZUMBA 勝連	12:05 ~ 13:05 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) のぞみ	12:10 ~ 12:55 WEB予約OK ヨガ fumie	
13:25 ~ 14:10 ヨガ れいこ		13:20 ~ 14:20 WEB予約OK ファイドウ45 Mai	有料レッスン 13:20 ~ 14:20 フラスキル 藤村 実施日は館内掲示で ご確認ください	13:50 ~ 14:35 ZUMBA Mai	14:00 ~ 14:45 ポールストレッチ 貝谷	14:10 ~ 15:00 WEB予約OK ヨガ50 渡辺		13:35 ~ 14:05 イージーダイエツト30 Mai		13:40 ~ 14:25 WEB予約のみ ZUMBA 勝連	13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ	13:15 ~ 14:00 WEB予約OK シアターダンス 明松	
14:30 ~ 15:15 WEB予約のみ 背骨コンディショニング KUMI		14:35 ~ 15:20 WEB予約のみ ZUMBA KATTA		14:55 ~ 15:40 エアロ45ロー RINA		15:20 ~ 16:00 WEB予約OK エアロ40ベーシック 渡辺		14:25 ~ 15:10 ファイドウ45 Mai	14:15 ~ 14:45 ボディシェイブ REN	14:45 ~ 15:30 ヨガ fumie	14:20 ~ 15:05 キッズバレエ (パールクラス) LISA	14:20 ~ 15:05 WEB予約OK オリジナルエアロ 明松	
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	15:40 ~ 16:25 WEB予約OK メガダンス KATTA		16:00 ~ 16:45 ZUMBA RINA	15:30 ~ 16:15 キッズ新体操 (特別体験) おりえ	16:15 ~ 17:00 キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ	16:15 ~ 17:00 キッズ新体操 (キッズクラス) おりえ		16:00 ~ 17:00 キッズHIPHOP (初級クラス) RIHITO	16:00 ~ 16:50 有料レッスン 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください	15:05 ~ 15:50 キッズバレエ (ルビークラス) LISA	15:25 ~ 16:10 WEB予約OK 背骨コンディショニング HIKARI	
	16:55 ~ 17:45 キッズチア (リトルクラス) AKO		16:40 ~ 17:30 キッズK-POP(J-POP) (入門クラス) MIYUKI		16:25 ~ 17:25 キッズ新体操 (ジュニアA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	17:15 ~ 18:15 キッズ新体操 (ジュニアABクラス) おりえ		17:15 ~ 18:15 キッズHIPHOP (中級クラス) RIHITO		15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA	16:30 ~ 17:00 ボディシェイブ 横山	
	17:50 ~ 18:50 キッズチア (ジュニアクラス) AKO		17:40 ~ 18:40 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				18:30 ~ 19:15 キッズブレイクダンス (キッズクラス) SECK	18:15 ~ 19:00 WEB予約OK ファイドウ45 卯田	16:35 ~ 17:05 キッズバレエ (ダイヤモンドクラス)	17:30 ~ 18:30 キッズ空手 (真正会) (ジュニアクラス) 郷田	
19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA		19:15 ~ 19:45 週替わり スタッフ	18:50 ~ 19:50 キッズK-POP(J-POP) (初中級クラス) MIYUKI	19:00 ~ 19:45 ヨガ 入江	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ベーシック 藤本	19:00 ~ 19:45 エアロ45ベーシック 藤本	19:00 ~ 19:30 バランスボール 山崎	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			
20:05 ~ 20:50 WEB予約OK ファイドウ45 山崎		20:05 ~ 20:50 WEB予約OK ストリートダンス MIYUKI		20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 入江		20:05 ~ 20:50 WEB予約OK 初級ステップ 藤本	20:05 ~ 20:50 WEB予約OK 初級ステップ 藤本	19:50 ~ 20:35 アジリティトレーニング 山崎					

人気レッスンのため
どちらか1クラスしか
ご参加になれません

◆ 3月 休館日 ◆
4日(水)・14日(土)・24日(火)

※ 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 スタジオ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 / スタジオ2 > 道具なし・マット横 : 27名, マット縦 : 31名, ストレッチポール : 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。