

2026年  
4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	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		WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ヨガ 佐藤	10:45 ~ 10:55 ラジオ体操	WEB予約OK 10:15 ~ 11:00 ピラティス 清水	WEB予約OK 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 ボルトブラ 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	WEB予約のみ 11:30 ~ 12:15 ZUMBA 上野	WEB予約OK 11:20 ~ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤	WEB予約のみ 11:20 ~ 12:05 ZUMBA 勝連	11:20 ~ 11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷	WEB予約OK 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	WEB予約OK 11:20 ~ 11:50 エアロ30ロー RINA	
WEB予約OK 12:20 ~ 13:05 ステップ 明松	12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI	WEB予約OK 12:25 ~ 13:10 ピリ♡アロハ45 藤村		12:25 ~ 13:10 バレトン HISASHI		WEB予約OK 12:45 ~ 13:30 ピリ♡アロハ45 藤村		12:30 ~ 13:15 ヨガ あゆ		WEB予約のみ 12:25 ~ 13:10 ZUMBA 勝連	12:05 ~ 13:05 キッズ新体操 (ジュニアBクラス) のぞみ	WEB予約OK 12:10 ~ 12:55 ヨガ fumie	有料レッスン 12:00 ~ 13:00 シアタージャズダンス 明松 実施日は館内掲示で ご確認ください
13:25 ~ 14:10 ヨガ れいこ		WEB予約OK 13:30 ~ 14:15 ファイドウ45 山崎	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	13:30 ~ 14:15 ZUMBA Mai	14:00 ~ 14:45 ポールストレッチ 貝谷	WEB予約OK 14:10 ~ 15:00 ヨガ50 渡辺		13:35 ~ 14:05 イージーダイエツト30 Mai		WEB予約のみ 13:40 ~ 14:25 ZUMBA 勝連	13:15 ~ 14:15 キッズ新体操 (ジュニアCクラス) のぞみ	WEB予約OK 13:15 ~ 14:00 バレエジャズ 明松	
WEB予約のみ 14:30 ~ 15:15 背骨コンディショニング KUMI		WEB予約のみ 14:35 ~ 15:20 ZUMBA KATTA	14:40 ~ 15:10 コンディショニング 貝谷	14:35 ~ 15:20 エアロ45ロー RINA		15:20 ~ 16:00 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 ボディシェイプ 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	WEB予約OK 14:20 ~ 15:05 シアターダンス 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	WEB予約OK 15:40 ~ 16:25 メガダンス KATTA		15:40 ~ 16:25 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		16:00 ~ 17:00 キッズHIPHOP (初級クラス) RHITO		15:05 ~ 15:50 キッズバレエ (ルビークラス) LISA	15:25 ~ 15:55 ボディシェイプ 横山	
	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HIPHOP (中級クラス) RHITO		15:50 ~ 16:35 キッズバレエ (サファイアクラス) LISA		
	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 (初級クラス) SECK	WEB予約OK 18:15 ~ 19:00 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)		
19:00 ~ 19:45 ZUMBA RINA	有料レッスン 19:15 ~ 20:15 大人チアダンス AKO 実施日は館内掲示で ご確認ください	19:15 ~ 19:45 週替わり スタッフ		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 ボルトブラ RINA	19:35 ~ 20:35 キッズブレイクダンス (中級クラス) SECK	19:20 ~ 20:05 ヨガ fumie			
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		20:05 ~ 20:50 ファイドウ45 入江		WEB予約OK 20:05 ~ 20:50 初級ステップ 藤本		20:05 ~ 20:50 ZUMBA RINA					

◆ 4月 休館日 ◆  
4日(土)・14日(火)・24日(金)

※ 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。