2026年
5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

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月　曜日

スタジオ1
- 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ベーシック 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
- 19:00 ～ 19:45 ZUMBA RINA ☆
- WEB予約OK 20:05 ～ 20:50 ファイドウ45 山﨑 ★

スタジオ2
- 10:45 ～ 10:55 ラジオ体操
- 11:20 ～ 12:05 初めてジャズダンス HISASHI ☆
- 12:25 ～ 13:10 バレトン HISASHI
- 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（リトルクラス） AKO
- 17:50 ～ 18:50 キッズチア（ジュニアクラス） AKO
- 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

火　曜日

スタジオ1
- WEB予約のみ 10:15 ～ 11:00 ZUMBA AYUMI ★
- 11:20 ～ 12:05 ヨガ 渡辺 ☆
- WEB予約OK 12:25 ～ 13:10 ピリ♡アロハ45 藤村
- WEB予約OK 13:30 ～ 14:15 ファイドウ45 卯田 ★
- WEB予約のみ 14:35 ～ 15:20 ZUMBA KATTA ★
- WEB予約OK 15:40 ～ 16:25 メガダンス KATTA ☆
- 19:15 ～ 19:45 週替わり スタッフ
- WEB予約OK 20:05 ～ 20:50 ストリートダンス MIYUKI ☆

スタジオ2
- 10:30 ～ 11:00 自重トレーニング 卯田
- WEB予約のみ 11:20 ～ 12:05 サルセーション AYUMI ★
- 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
- 14:40 ～ 15:10 コンディショニング 貝谷
- 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

水　曜日

スタジオ1
- 10:15 ～ 11:00 ラジオ体操ストレッチ 貝谷
- 11:20 ～ 12:05 ファイドウ45 Mai ★
- 12:25 ～ 13:10 バレトン HISASHI ☆
- 13:30 ～ 14:15 ZUMBA Mai ★
- 14:35 ～ 15:20 エアロ45ロー RINA ☆
- 15:40 ～ 16:25 ZUMBA RINA ☆
- 19:00 ～ 19:45 ヨガ 入江
- 20:05 ～ 20:50 ファイドウ45 入江 ★

スタジオ2
- WEB予約のみ 11:20 ～ 12:05 ポールストレッチ 貝谷
- 14:00 ～ 14:45 ポールストレッチ 貝谷
- 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

木　曜日

スタジオ1
- WEB予約OK 10:15 ～ 11:00 ヨガ 佐藤
- WEB予約のみ 11:20 ～ 12:05 ZUMBA 上野 ★
- WEB予約OK 12:45 ～ 13:30 ピリ♡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ベーシック 渡辺
- 19:00 ～ 19:45 エアロ45ベーシック 藤本 ☆
- WEB予約OK 20:05 ～ 20:50 初級ステップ 藤本 ☆

スタジオ2
- 10:45 ～ 10:55 ラジオ体操
- WEB予約OK 11:20 ～ 12:05 背骨コンディショニング 佐藤
- 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

金　曜日

スタジオ1
- 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 ★
- 12:30 ～ 13:15 ヨガ あゆ
- 13:35 ～ 14:05 イージーダイエット30 Mai ☆
- 14:25 ～ 15:10 ファイドウ45 Mai ★
- 19:00 ～ 19:45 ボルドブラ RINA
- 20:05 ～ 20:50 ZUMBA RINA ☆

スタジオ2
- WEB予約OK 10:15 ～ 11:00 ポールストレッチ 貝谷
- 11:20 ～ 11:50 ラジオ体操ストレッチ 貝谷
- 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
- 14:15 ～ 14:45 ボディシェイプ REN
- 16:00 ～ 17:00 キッズHIPHOP（初級クラス） RIHITO
- 17:15 ～ 18:15 キッズHIPHOP（中級クラス） RIHITO
- 18:30 ～ 19:15 キッズブレイクダンス（初級クラス） SECK
- 19:35 ～ 20:35 キッズブレイクダンス（中級クラス） SECK

土　曜日

スタジオ1
- 10:15 ～ 11:00 ヨガ 明松
- WEB予約OK 11:20 ～ 12:05 オリジナルエアロ 明松 ★
- WEB予約のみ 12:25 ～ 13:10 ZUMBA 勝連 ★
- WEB予約のみ 13:40 ～ 14:25 ZUMBA 勝連 ★
- 14:45 ～ 15:30 ヨガ fumie
- 有料レッスン 16:00 ～ 17:00 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 ★
- 19:20 ～ 20:05 ヨガ fumie

スタジオ2
- 10:10 ～ 10:55 キッズ新体操（キッズクラス） のぞみ
- 11:00 ～ 12:00 キッズ新体操（ジュニアAクラス） のぞみ
- 12:05 ～ 13:05 キッズ新体操（ジュニアBクラス） のぞみ
- 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
- 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）

日　曜日

スタジオ1
- WEB予約OK 10:15 ～ 11:00 ボルドブラ 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
- WEB予約OK 13:15 ～ 14:00 バレエジャズ 明松 ☆
- WEB予約OK 14:20 ～ 15:05 シアターダンス 明松 ★
- 15:25 ～ 15:55 ボディシェイプ 横山

スタジオ2
- 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
- 17:30 ～ 18:30 キッズ空手〈真正会〉（ジュニアクラス） 郷田

◆ 5月　休館日 ◆
4日(月・祝)・14日(木)・24日(日)

※ 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・ポール：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。