

2026年		8月		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		●・・・受審開始 ●・・・初心者向けレッスン		HP http://www.aeonsportsclub.jp/ TEL 079-231-2333		3FIT FITNESS CLUB			
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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ					
プール		プール		プール		プール		プール		プール		プール					
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 エアロベシック 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		8日 29日 『かんたんHIPHOP』 1日 22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	
★								★									
10:00-10:45 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 FIGHT DO ami 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 近藤 45分		10:00-10:30 Hydrohex MOVE 30		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		11:00-11:30 Hydrohex BEAT 30		11:00-12:15 Hydrohex POWER 30 MOVE 30		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		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		11:00-11:55 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		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		11:35-12:20 自力整体 リエ 45分		12:15-13:00 背骨 コンディショニング 京博 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		12:10-13:00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		12:10-13:00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	
★								★		★		13:00-13:50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		12:35-13:20 ストレッチフロー 上野(桂) 45分		12:35-13:20 ストレッチフロー 上野(桂) 45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		13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分		13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分		13:15-14:00 アクアピクス45 岡澤 45分		13:45-14:30 ZUMBA 鈴木 45分		13:40-14:25 エアロロー 上野(桂) 45分		13:40-14:25 エアロロー 上野(桂) 45分	
14:00-15:00 Hydrohex HIIT 45 STRETCH 10		14:00-14:45 アクアトレーニング 石川 45分		14:20-15:05 フィアス キャンプ MARI 45分		14:15-15:00 アクアエクササイズ ステップ45 定員34名 中川 45分		14:20-15:00 ボディメンテナンス 山地 40分		14:15-15:00 Hydrohex BEAT 45		15:00-16:00 キッズダンス 〈初心者〉 60分		14:45-15:30 かんたんヨガ 京博 45分		14:45-15:30 かんたんヨガ 京博 45分	
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 京博 45分				15:30-16:15 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分		15:20-16:05 バレトン HISASHI 45分		16:10-17:10 キッズダンス 〈初級者〉 60分		15:00-22:00 Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45		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		15:30-16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分		15:30-16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分		15:30-16:20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分		16:15-17:15 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		16:15-17:15 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 60分		16:15-17:15 キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ③コース使用 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		16:40-17:40 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		16:30-17:25 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		16:30-17:25 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55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 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 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		17:50-18:50 キッズ新体操 〈初級者〉 60分		17:50-18:50 キッズ新体操 〈初級者〉 60分		17:50-18:50 キッズ新体操 〈初級者〉 60分		18:40-19:25 ボディシェイプ 小林(ゆ) 45分		18:40-19:25 ボディシェイプ 小林(ゆ) 45分		18:40-19:25 ボディシェイプ 小林(ゆ) 45分	
19:15-20:00 FIGHT DO 万波 45分		18:45-19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分		19:15-19:45 週替わり 石川(幸) 30分		19:10-19:55 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:15-20:00 MEGADANZ パル 45分		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45 HIIT 45		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45 HIIT 45		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45 HIIT 45		19:20-20:05 Hydrohex POWER 45 HIIT 45	
20:20-21:05 Rm 二瓶 45分		19:35-20:20 FIGHT DO ami 45分		20:10-20:55 Hydrohex CARDIO 45		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		20:00-20:45 Rm 石川(雅) 45分		20:00-20:30 アクアピクス30 陀真良 30分		20:20-21:05 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分		20:20-21:05 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		20:25-20:55 アクアピクス30 万波 30分		21:00-22:00 Hydrohex MOVE 45 STRETCH 10		21:20-22:05 スパインケア&プレス 二瓶 45分		21:00-21:45 Hydrohex BEAT 45		21:20-22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分		21:45-22:45 Hydrohex POWER 45 STRETCH 10		21:25-22:10 エアロミドル 井手 45分		21:25-22:10 エアロミドル 井手 45分	
★		★		★		★		★		★		★		★		★	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分	
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25-22:10 代謝アップ					