

2026年		9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		・・・要申請所 ・・・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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
													8：45 - 9：45		
			9：15 - 9：45				9：15 - 9：45				18日 『かんたんHIPHOP』 11日 25日 『FIT HOP』	9：00 - 10：00	キッズスイミング 〈小学4年生以上〉 ②コース使用 60分		
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	Hydrohex MOVE 30	9：30 - 10：00 ストレッチ 澤田 30分		9：30 - 10：10 エアロベシック 岡澤 40分	Hydrohex POWER 30	9：30 - 10：00 腰痛ケア体操 リエ 30分	★	9：30 - 10：15 かんたん HIPHOP FIT HOP RIE 45分		10：00 - 10：30 K-POP 〈ジュニア〉 60分	10：00 - 10：30 アクアピクス30 週替わり 30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 - 10：30 Hydrohex CARDIO 30	10：10 - 11：10 K-POP 〈キッズ〉 60分	10：10 - 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	10：45 - 11：15 Hydrohex BEAT 30	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 - 11：45 エアロミドル 井手 45分	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		
	Hydrohex POWER 30 MOVE 30	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	11：30 - 12：15 週替わり 45分 担当者は3FITアプリ・ 館内掲示でご確認ください	12：10 - 13：00 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分		
	★		13：00 - 13：45 大人スイミング初中級 〈有料〉〈スクール制〉 成澤 45分				★		★		13：00 - 13：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	13：40 - 14：25 エアロロー 上野 (桂) 45分			
13：15 - 14：00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13：15 - 13：45 アクアピクス30 満田 30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 - 13：45 アクアピクス30 岡澤 30分	13：15 - 14：00 エアロロー MIKA 45分	13：30 - 14：00 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	13：15 - 14：00 Rm 二瓶 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	14：00 - 14：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50分	14：45 - 15：30 かんたんヨガ 京博 45分	15：00 - 22：00 Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45		
	14：00 - 15：00 Hydrohex BEAT 45 STRETCH 10		14：00 - 14：45 アクアトレーニング 石川 45分		14：00 - 14：45 大人スイミング初中級 〈有料〉〈スクール制〉 成澤 45分		14：15 - 15：00 アクアエクササイズ 〈有料〉〈スクール制〉 中川 45分		14：15 - 15：00 Hydrohex HIIT 45		14：00 - 14：50 キッズスイミング 〈幼 児〉 ②コース使用 50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		14：20 - 15：05 フィアス キャンプ MARI 45分		14：25 - 15：10 ステップ45 定員34名 小林 (ゆ) 45分		14：20 - 15：00 ボディメンテナンス 山地 40分		15：00 - 16：00 キッズダンス 〈初心者〉 60分	15：00 - 15：55 キッズスイミング 〈小学生低学年〉 ③コース使用 55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 - 16：00 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 - 16：15 筋膜リリース ワークアウト 石川 (幸) 45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 - 16：15 パワーヨガ 菊田 45分		15：20 - 16：05 バレトン HISASHI 45分	15：30 - 16：20 キッズスイミング 〈幼 児〉 ①コース使用 50分	16：10 - 17：10 キッズダンス 〈初級者〉 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		Hydrohex STRETCH 10 POWER 45		
	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	16：50 - 17：40 キッズ新体操 〈初心者〉 50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	16：20 - 17：20 K-POP 〈キッズ/ジュニア〉 60分					Hydrohex STRETCH 10 MOVE 45		
	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	17：40 - 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						Hydrohex STRETCH 10 BEAT 45		
		18：40 - 19：10 筋膜ワークアウト 石川 30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	19：30 - 20：15 大人スイミング初中級 〈有料〉〈スクール制〉 成澤 45分	19：30 - 20：10 週替わり 担当 40分	Hydrohex HIIT 30	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	19：20 - 20：05 Hydrohex POWER 45	19：15 - 20：00 MEGADANZ パル 45分	19：20 - 20：05 Hydrohex BEAT 45		★	19：15 - 20：00 FIGHT DO 野々村 45分	Hydrohex STRETCH 10 HIIT 45		
20：20 - 21：05 Rm 二瓶 45分	20：25 - 20：55 アクアピクス30 万波 30分	20：10 - 20：55 Hydrohex MOVE 45		20：10 - 20：55 MEGADANZ パル 45分	20：15 - 20：45 アクアピクス30 石川 (幸) 30分	20：15 - 21：00 エアロミドル 三宮 45分	20：15 - 20：45 アクアアドバイザー 中川 30分	20：25 - 20：55 体幹リセットヨガ 上野 (桂) 30分	20：15 - 20：45 アクアピクス スタッフ 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	Hydrohex STRETCH 10 CARDIO 45		
	★	20：30 - 21：15 FIGHT DO ami 45分			21：00 - 22：00 Hydrohex CARDIO 45 STRETCH 10		21：00 - 21：45 Hydrohex MOVE 45				20：45 - 21：45 Hydrohex BEAT 45 STRETCH 10	21：25 - 22：10 エアロミドル 井手 45分	Hydrohex STRETCH 10 POWER 45		
21：25 - 22：10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21：35 - 22：20 ZUMBA 鈴木		21：20 - 22：05 バランス コーディネーション パル 45分		21：20 - 22：05 スパインケア&プレス 二瓶 45分		21：20 - 22：05 エアロミドル 上野 (桂) 45分							
※キッズスイミングスクール前10分 終了後5分間はコースのご利用を一部制限させていただきます。あらかじめご了承くださいませ。				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。				WEB予約【開 始】 6日前 23：00 【終 了】 当 日 8：00		当日予約【 9：15 開始】 12：30 までに開始レッスン 【12：00 開始】 18：30 までに開始レッスン 【18：00 開始】 18：30 以降に開始レッスン					