

2012年
5月

イオンスポーツクラブ 相模原 レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン…変更箇所NEW…新設レッスン
<http://www.aeonsportsclub.jp/> TEL: 042-769-7588



2012年 5月			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:45~10:15 エアロ30ノブ まさき			9:30~10:20 エアロ50ロー せきた			9:30~10:15 ファイトウ みうら			9:30~10:00 イタ・コリ(肩・腰) いのうえ			9:30~10:00 イタ・コリ(肩・腰) たかの			9:45~10:30 リトモス やまだ					
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック まさき	10:30~10:50 骨盤体操 みうら	10:15~11:00 アクアピクス いわい	10:30~11:15 リトモス しん		10:15~10:45 アクアピクス30 いのうえ	10:30~11:20 エアロ50ミドル たかはし			10:15~11:15 エアロ60 テクニク あおき			10:15~11:15 ヨーガ はやし		10:15~11:00 アクアピクス たかの	10:00~11:15 キッズスイミング スクール			10:30~11:30 ヨーガ いまり		10:30~11:00 アクアピクス30 いのうえ
11:30~12:30 ステップ60 はやし		11:15~11:45 ワンポイントスイム しげたに	11:30~12:00 ボディリセット なかむら		11:00~12:00 有料水泳教室	11:30~12:30 ヨーガ いたがき			11:00~11:30 アクアピクス30 いのうえ			11:30~12:30 エアロ40 ベーシック まるやま		11:15~11:45 水中ウォーキング みうら	11:45~12:00 ファイトウエレメント/たかの			11:45~12:30 ファイトウ いのうえ		
13:30~14:15 ファイトウ なかむら		13:45~14:15 水中ウォーキング みうら	13:00~14:00 ヨーガ なかぞね	13:15~13:35 お膳シェイプ つかまつ	13:15~14:15 有料水泳教室	13:15~14:00 ベリーダンス カデール	13:45~14:15 水中ウォーキング まつもと		13:30~14:00 グラビティZERO たかの			13:45~14:15 水中ウォーキング たなか		13:45~14:30 ボディシェイプ あおき	13:00~16:10 新体操 スクール	13:15~17:30 キッズ スイミング スクール		13:20~13:50 グラビティZERO おまつ		14:00~14:45 ZUMBA みやざき
14:30~15:30 ナニ アロハ mizuho		14:30~15:00 アクアピクス30 しげたに	14:15~14:55 エアロ40 ベーシック たかはし		14:30~15:00 水中ウォーキング まつもと	14:15~15:00 ボディシェイプ はやし	14:30~15:00 アクアピクス30 みうら		14:15~15:15 ピラティス たかはし			14:30~15:00 アクアピクス30 たかの		14:45~15:45 ヨーガ なかぞね				15:00~15:45 ピラティス すずき		15:15~15:45 アクアピクス30 いのうえ
15:45~16:35 エアロ50ロー まるやま		15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	15:15~16:05 エアロ50ロー たかはし		15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	16:30~18:30 新体操 スクール	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール		15:30~16:10 エアロ40 ベーシック たかはし			15:15~18:30 キッズ スイミング スクール		16:00~19:00 新体操 スクール				16:00~18:30 アクアピクス30 ちっぼんぎ		
		*別途遊泳 コースあり	16:15~19:15 新体操 スクール	18:00	*別途遊泳 コースあり		*別途遊泳 コースあり					*別途遊泳 コースあり			17:00					
				19:00											18:00					
				20:00											18:30					
19:30~20:15 ボディシェイプ あおき			19:30~20:15 コロオスバイラル あきもと			19:20~19:50 イージーダイエツト おまつ			19:30~20:00 イージーダイエツト なかむら			19:30~20:15 ファイトウ しげたに			19:00~19:40 エアロ40 ベーシック せきた					19:00~19:45 バルトン どい
20:30~21:20 エアロ50 ミドル あおき		20:30~21:00 水中ウォーキング なかしま	20:30~21:15 ZUMBA みやざき	21:00	20:30~21:00 アクアピクス30 やまかわ	20:05~20:50 ピラティス すずき	20:30~21:00 アクアピクス30 たかの		20:10~20:30 バランスボール おまつ	20:30~21:15 ファイトウ なかむら		20:30~21:15 ボディシェイプ あおき			20:00~20:40 ステップ40 せきた				20:00~21:00 エアロ60 テクニク せきた	
21:30~22:15 ルーシーダットン こいずみ	22:00~22:20 お膳シェイプ つかまつ		21:30~22:00 ボディリセット たかの			21:05~22:05 エアロ60 テクニク せきた			21:30~22:15 リトモス しん			21:30~22:30 ステップ60 せきた								
						22:15~23:00 ZUMBA みなみ														

●休館日●
5月10日(木)

※プログラムに参加ご希望の方は、開始時間までに各レッスン会場にお集まり下さい。
 ※一部のスタジオレッスンは参加者多数の為、当日ご予約が必要となりますので予めご了承下さい。
 ※予定のインストラクター・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。予めご了承くださいませ。
 ※開店15分前にて、トレーニングルームはご利用終了となります。