

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
 ■ ...新設レッスン

<http://www.aeonsportsclub.jp/>
 TEL: 042-769-7588



2022年
6月

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	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
09:45~10:30 エアロ45ベーシック 青木	10:15~10:45 ロコモ予防体操 内藤	10:15~10:45 アクアピクス30 芹澤	09:45~10:30 ファイトウ Shoko	10:15~10:45 ストレッチ&筋トレ 翫持	10:15~10:45 アクアピクス30 浅川	09:45~10:30 定員55名 ヨーガ 藤川	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチ 浅川	10:15~11:00 アクアピクス45 水夫	09:45~10:30 ステップ45 青木	10:15~10:45 ストレッチボール 浅川	10:15~10:45 アクアピクス30 内藤	09:45~10:30 定員55名 ヨーガ 林	10:15~10:45 ストレッチボール 久保	10:15~10:45 アクアピクス30 城山	09:45~10:30 シンプルソフトエアロ 中野	9:30~11:45 キッズ スイミング スクール	9:45~10:15 X-55 芹澤	9:30~10:30 キッズ スイミング スクール	10:30~11:00 アクアピクス30 平尾	10:45~11:30 定員55名 ヨーガ 藤川
11:00~11:45 ステップ45 林	11:15~11:45 健康体操 青木	11:15~11:45 バタフライ初級 芹澤	10:50~11:35 リトモス しん	11:15~11:45 お腹シェイプ 翫持	11:00~11:30 水中ウォーキング 梅津	11:00~11:45 ZUMBA 関本	11:15~11:45 骨盤体操 内藤	11:00~11:45 ペビースイミング 水夫	11:00~11:45 エアロ45ベーシック 丸山	11:15~11:45 ロコモ予防体操 梅津	11:00~11:30 水中ウォーキング 内藤	11:00~11:45 エアロ45アドバンス 越後	11:15~11:45 骨盤体操 スタッフ	11:00~11:45 ペビースイミング 中野	11:00~11:45 ヘルピック 中野	11:00~11:45 キッズ スイミング スクール	10:45~11:30 定員55名 ヨーガ 藤川	11:00~11:45 キッズ スイミング スクール	10:30~11:00 アクアピクス30 平尾	11:00~14:15 キッズ スイミング スクール
12:15~13:00 ヨーガ 林	12:00~13:00 パーソナルスイム マンツーマン (予約制) 芹澤	12:00~13:00 パーソナルスイム マンツーマン (予約制) 芹澤	11:55~12:25 UBOUND 城山	12:15~12:30 HIIT 山田	12:15~12:45 コアストレッチ 翫持	12:15~13:00 定員55名 ストレッチヨーガ 関本	12:15~12:45 コアストレッチ 翫持	12:15~12:45 背泳ぎ初級 佐瀬	12:15~13:00 ピラティス 高橋	12:15~12:30 ロコモ改善ストレッチ 浅川	12:00~13:00 パーソナルスイム グループ (予約制) 早川	12:15~13:00 エアロ45ベーシック 越後	12:15~12:30 フィットヨガ 内藤	12:00~12:45 エアロ45ベーシック 内藤	12:00~12:15 HIIT 平尾	12:15~12:45 アクアピクス30 山田	12:00~12:45 ファイトウ 佐々木	12:00~12:45 キッズ スイミング スクール	13:00~13:15 HIIT 平尾	12:00~12:45 ファイトウ 佐々木
13:30~14:15 ナニ アロハ mizuho	13:30~14:15 背骨コンディ ショニング 新井	13:30~14:15 背骨コンディ ショニング 新井	13:50~14:35 エアロ45ベーシック 高橋	13:30~14:00 ストレッチボール 梅津	13:30~14:00 ストレッチボール 浅川	13:30~14:15 ファイトウ 関本	13:30~14:00 ストレッチボール 浅川	13:45~14:15 水中ウォーキング 内藤	13:30~14:15 エアロ45ベーシック 高橋	13:30~14:00 骨盤体操 梅津	13:15~13:45 平泳ぎ初級 早川	13:30~14:15 ボディシェイプ 青木	13:30~14:00 コアシェイプ 関本	13:45~14:15 クロール初級 城山	13:30~14:00 ストレッチボール 平尾	13:15~14:00 ZUMBA 宮崎	13:15~14:00 ZUMBA 宮崎	13:15~14:00 ZUMBA 宮崎	13:30~14:00 ストレッチボール 平尾	13:15~14:00 ZUMBA 宮崎
14:45~15:30 ボディポテンシャル 丸山	14:30~15:00 アクアピクス30 佐藤	14:30~15:00 アクアピクス30 佐藤	14:55~15:40 ピラティス 高橋	14:30~15:00 アクアピクス30 山田	14:30~15:00 アクアピクス30 内藤	14:45~15:30 ボディシェイプ 林	14:45~15:30 ボディシェイプ 林	14:45~15:30 ボディシェイプ 林	14:45~15:30 ZUMBA 南	14:45~15:30 ZUMBA 南	14:30~15:00 アクアピクス30 翫持	14:45~15:30 ヨーガ 長嶺	14:30~15:00 水中ウォーキング 関本	14:30~15:00 水中ウォーキング 関本	12:00~18:40 キッズスクール 新体操/ダンス	14:30~15:15 ピラティス 鈴木	14:30~15:15 ピラティス 鈴木	14:30~15:15 ピラティス 鈴木	14:30~15:15 ピラティス 鈴木	14:30~15:15 ピラティス 鈴木
16:00~16:30 ZUMBA ハジェンズ	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	16:15~19:15 新体操 スクール	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	16:15~20:20 新体操 スクール	16:15~20:20 新体操 スクール	16:15~20:20 新体操 スクール	16:15~19:25 キッズダンス 南	16:15~19:25 キッズダンス 南	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	16:15~19:15 新体操 スクール	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール	13:30~18:40 キッズ スイミング スクール	15:15~15:45 アクアピクス30 長久保	15:15~15:45 アクアピクス30 長久保	15:15~15:45 アクアピクス30 長久保	15:15~15:45 アクアピクス30 長久保	15:15~15:45 アクアピクス30 長久保
17:00~19:10 キッズダンス	18:30~19:15 バレトン 関田	18:30~19:15 バレトン 関田	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山	19:30~20:00 バレトン 関田	19:30~20:00 バレトン 関田	19:30~20:15 ピラティス 青木	19:30~20:15 ピラティス 青木	19:30~20:15 ピラティス 青木	19:30~20:15 ピラティス 青木	19:00~19:45 バレトン 関田	19:00~19:45 ファイトウ 関田	19:00~19:45 ファイトウ 関田	19:00~19:45 ファイトウ 関田	19:00~19:45 ファイトウ 関田	19:00~19:45 ファイトウ 関田
19:30~20:15 Dance Workout SAKURA	20:00~20:30 ストレッチボール 伊東	20:15~20:45 アクアピクス30 中村	20:30~21:15 ZUMBA ハジェンズ	20:00~20:15 HIIT 宮沢	20:15~20:45 アクアピクス30 平尾	20:30~21:15 ZUMBA ハジェンズ	20:30~21:15 ZUMBA ハジェンズ	20:30~21:15 ZUMBA ハジェンズ	20:30~21:15 ファイトウ 関田	20:30~21:15 ファイトウ 関田	20:45~21:30 定員29名 UBOUND 城山	20:45~21:30 定員29名 UBOUND 城山	20:45~21:30 定員29名 UBOUND 城山	20:45~21:30 定員29名 UBOUND 城山	20:15~20:45 アクアピクス30 佐藤	20:15~20:45 ボディシェイプ 関田	20:15~20:45 ボディシェイプ 関田	20:15~20:45 ボディシェイプ 関田	20:15~20:45 ボディシェイプ 関田	20:15~20:45 ボディシェイプ 関田
20:45~21:30 ファイトウ 関本	20:45~21:30 ファイトウ 関本	20:45~21:30 ファイトウ 関本	22:00~22:30 ファイトウ 芹澤	22:00~22:30 ファイトウ 芹澤	22:00~22:30 ファイトウ 芹澤	21:45~22:30 ディスコワールド 宮崎	21:45~22:30 ディスコワールド 宮崎	21:45~22:30 ディスコワールド 宮崎	21:45~22:30 リトモス しん	21:45~22:30 リトモス しん	22:00~22:30 X-55 関本	22:00~22:30 X-55 関本	22:00~22:30 X-55 関本	22:00~22:30 X-55 関本	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤	21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 佐藤

《休館日》
 4日 14日 24日

《定員》
 スタジオ 38名
 定員表記レッスンは
 表記人数となります。
 ジム 21名

WEB ...WEB予約対象
※WEB予約定員
 ・スタジオは全レッスン
 WEB予約になります
 ・ジムレッスン14名