

2023年
6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



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										
定員55 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 アクアビクス30 関本	定員55 09:45~10:30 ファイトウ Shoko	10:15~10:45 コアシェイプ 山田	10:15~10:45 アクアビクス30 朝持	定員55 09:45~10:30 ヨーガ 藤川	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチ 村竹	10:15~11:00 アクアビクス45 水夫	定員38 09:45~10:30 ステップ45 青木	10:15~10:45 ストレッチボール 村竹	10:15~10:45 アクアビクス30 内藤	定員55 09:45~10:30 ヨーガ 林	10:15~10:45 ラジオ体操&ストレッチ 山田	10:15~10:45 アクアビクス30 大窪	定員55 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		定員38 9:45~10:15 X-55 関本	10:30~11:00 アクアビクス30 平尾											
定員38 11:00~11:45 ステップ45 林	11:15~11:45 健康体操 青木	11:00~11:45 ベビースイミング WEB	定員55 10:50~11:35 リトモス しん	11:15~11:45 お腹シェイプ 山田	11:00~11:30 水中ウォーキング 梅津	定員55 10:50~11:30 リトモス しん	11:15~11:45 骨盤体操 内藤	11:00~11:45 ベビースイミング WEB	定員55 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	定員55 11:00~11:45 エアロ45アドバンス 越後	11:15~11:45 お腹シェイプ 山田	11:00~11:45 ベビースイミング WEB	定員55 11:00~11:45 ベルビック 中野			定員55 10:45~11:30 ヨーガ 藤川												
定員55 12:15~13:00 ヨーガ 林	12:15~12:45 バタフライ初級 早川		定員55 11:55~12:40 ヨーガ 中曽根	12:15~12:30 HIIT 山田	12:15~12:45 背泳ぎ初級 佐瀬		定員55 11:50~12:30 ZUMBA 園師	12:15~12:45 コアストレッチ 朝持	定員55 12:15~13:00 ピラティス 高橋	12:00~13:00 パーソナルスイム グループ (予約制) 早川		定員55 12:15~13:00 エアロ45ベーシック 越後	13:15~14:00 ワンポイントスイム 城山		12:00~18:40 キッズスクール 新体操/ダンス			定員55 12:00~12:45 ファイトウ 佐々木												
定員55 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	定員29 13:00~13:30 UBOUND 城山	13:30~14:00 ヨガ 長谷川	定員55 12:50~13:35 ストレッチヨーガ 園師			13:30~14:00 ストレッチボール 村竹	定員55 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	定員38 13:30~14:15 ボディシェイプ 青木	13:30~14:00 コアシェイプ 内藤	13:15~14:00 WEB	定員55 13:15~14:00 ZUMBA 宮崎																
定員55 14:35~15:20 ZUMBA ハジエンズ	14:30~15:00 アクアビクス30 佐々木		定員55 14:55~15:40 ピラティス 高橋	14:30~15:00 アクアビクス30 山田		15:15~18:30 キッズ スイミング スクール		定員38 15:00~15:45 ボディシェイプ 林	14:30~15:00 アクアビクス30 内藤		15:15~19:30 キッズ スイミング スクール		14:30~15:00 水中ウォーキング 山田		15:15~19:30 キッズ スイミング スクール			定員55 14:30~15:15 ピラティス 鈴木												
定員55 15:40~16:25 アースヨガ 内藤			16:15~19:15 新体操 スクール															定員55 19:00~19:45 ヨーガ 鈴木												
17:00~19:10 キッズダンス									16:15~19:25 キッズダンス		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		16:15~19:15 新体操 スクール															
定員55 19:30~20:15 Dance Workout SAKURA	15:15~19:30 キッズ スイミング スクール		定員55 19:30~20:15 コンディショニング ストレッチ 青木	20:15~20:45 アクアビクス30 倉科		19:00~19:45 ワンポイントスイム 城山		定員55 20:30~21:15 ZUMBA ハジエンズ	20:15~20:45 アクアビクス30 平尾		20:15~20:45 アクアビクス30 高橋		定員55 19:30~20:15 ピラティス 青木	20:45~21:30 UBOUND 城山		21:45~22:00 ファンクショナルストレッチ 久保			定員55 19:00~19:45 ファイトウ 関本											
定員55 20:45~21:30 ファイトウ 佐々木			定員55 20:35~21:20 ファイトウ 関本					定員55 21:45~22:30 ディスコワールド 宮崎					定員29 20:45~21:30 WEB																	
			定員38 21:40~22:10 X-55 関本																											

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

《休館日》
4日 14日 24日
《定員》
◆スタジオ
→レッスン表記人数
◆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

《休館日》
4日 14日 24日
《定員》
◆スタジオ
→レッスン表記人数
◆ジム → 21名