2024年
4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

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 エアロ45ベーシック 青木
- 定員40 11:00～11:45 ステップ45 林
- 定員67 12:15～13:00 ヨーガ 林
- 定員67 13:30～14:15 フラダンス mizuho
- 定員67 14:35～15:20 ZUMBA ハジェンズ
- 17:00～19:15 キッズダンス
- 定員67 19:30～20:15 Dance Workout SAKURA
- 定員67 20:45～21:30 ファイドウ 佐々木

ジム
- 10:15～10:45 ロコモ予防体操 釼持 WEB
- 11:15～11:45 健康体操 青木 WEB
- 13:30～14:15 背骨コンディショニング 新井 WEB

プール
- 10:15～10:45 アクアビクス30 関本
- 11:00～11:45 ベビースイミング
- 12:15～12:45 はじめてバタフライ 早川
- 14:30～15:00 アクアビクス30 スタッフ
- 15:15～19:30 キッズスイミングスクール
- 20:15～20:45 アクアビクス30 大北

火曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 ファイドウ 関田
- 定員67 10:50～11:35 リトモス しん
- 定員67 11:55～12:40 ヨーガ 中曽根
- 定員67 13:00～13:30 バレトン 関田
- 定員67 13:50～14:35 エアロ45ベーシック 高橋
- 定員67 14:55～15:40 ピラティス 高橋
- 16:15～19:15 新体操スクール
- 定員67 19:30～20:15 コンディショニングストレッチ 青木
- 定員67 20:35～21:20 ファイドウ 関本
- 定員40 21:40～22:10 X-55 関本

ジム
- 10:15～10:45 ストレッチポール 谷口 WEB
- 11:15～11:45 お腹シェイプ 谷口 WEB
- 12:15～12:30 HIIT 村竹
- 13:30～14:00 ストレッチポール 久保 WEB

プール
- 10:15～10:45 アクアビクス30 釼持
- 11:00～11:30 水中ウォーキング 梅津
- 13:45～14:15 はじめてクロール 関本
- 14:30～15:00 アクアビクス30 谷口
- 15:15～18:30 キッズスイミングスクール

水曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 ヨーガ 藤川
- 定員67 10:50～11:35 リトモス しん
- 定員67 11:55～12:40 ジャズダンス 林
- 定員67 13:00～13:45 HIPHOP 林
- 定員67 14:05～14:50 ファイドウ 高野
- 定員67 15:10～15:55 太極拳 村田
- 16:15～20:15 新体操スクール
- 定員67 20:30～21:15 ZUMBA ハジェンズ
- 定員67 21:35～22:20 ディスコワールド 宮崎

ジム
- 10:15～10:45 ラジオ体操＆ストレッチ 村竹 WEB
- 11:15～11:45 骨盤体操 佐々木 WEB
- 12:15～12:45 コアストレッチ 釼持 WEB
- 13:30～14:00 ストレッチポール 村竹 WEB
- 14:15～14:45 バレトン 林 WEB

プール
- 10:15～11:00 アクアビクス45 水夫
- 11:00～11:45 ベビースイミング
- 12:15～12:45 はじめて背泳ぎ 佐瀬
- 13:45～14:15 水中ウォーキング 梅津
- 14:30～15:00 アクアビクス30 関本
- 15:15～18:30 キッズスイミングスクール
- 20:15～20:45 アクアビクス30 平尾

木曜日

スタジオ
- 定員40 9:45～10:15 ステップ30 青木
- 定員40 10:25～10:55 ステップ30 青木
- 定員67 11:25～12:10 ディスコワールド 宮崎
- 定員67 12:30～13:15 ピラティス 高橋
- 定員67 13:35～14:20 エアロ45ベーシック 高橋
- 定員67 14:40～15:25 ZUMBA 南
- 16:15～19:25 キッズダンス
- 定員67 19:35～20:20 バレトン 関田
- 定員67 20:40～21:25 ファイドウ 関田
- 定員67 21:45～22:30 リトモス しん

ジム
- 10:15～10:45 ストレッチポール 小堀 WEB
- 11:15～11:45 ロコモ予防体操 梅津 WEB
- 13:30～14:00 骨盤体操 梅津 WEB

プール
- 10:15～10:45 アクアビクス30 スタッフ
- 11:00～11:30 水中ウォーキング スタッフ
- 12:00～13:00 パーソナルスイムグループ（予約制） 早川
- 13:15～13:45 はじめて平泳ぎ 早川
- 14:30～15:00 アクアビクス30 高野
- 15:15～19:30 キッズスイミングスクール
- 20:15～20:45 アクアビクス30 高嶋

金曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 ヨーガ 林
- 定員67 11:00～11:50 エアロ50アドバンス 越後
- 定員67 12:15～13:00 エアロ45ベーシック 越後
- 定員40 13:30～14:15 ボディシェイプ 青木
- 定員67 14:45～15:30 ヨーガ 長嶺
- 16:15～19:15 新体操スクール
- 定員67 19:30～20:15 ピラティス 青木
- 定員29 20:45～21:30 UBOUND 谷口
- 21:45～22:00 ファンクショナルストレッチ 久保

ジム
- 10:15～10:45 ストレッチポール 村竹 WEB
- 11:15～11:45 お腹シェイプ 谷口 WEB
- 13:30～14:00 コアシェイプ 竹石 WEB

プール
- 10:15～10:45 アクアビクス30 谷口
- 11:00～11:45 ベビースイミング
- 14:30～15:00 水中ウォーキング 谷口
- 15:15～19:30 キッズスイミングスクール

土曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 シンプルソフトエアロ 中野
- 定員67 10:50～11:35 ペルビック 中野
- 12:00～18:40 新体操ダンススクール
- 定員29 19:00～19:45 UBOUND 谷口

ジム
- 13:30～14:00 ストレッチポール 佐々木

プール
- 9:30～11:45 キッズスイミングスクール
- 12:15～12:45 アクアビクス30 スタッフ
- 13:30～18:40 キッズスイミングスクール

日曜日

スタジオ
- 定員40 9:45～10:15 X-55 関本
- 定員67 10:45～11:30 ヨーガ 藤川
- 定員67 12:00～12:45 ファイドウ 佐々木
- 定員67 13:15～14:00 ZUMBA 宮崎
- 定員67 14:30～15:15 ピラティス 鈴木
- 定員67 19:00～19:45 ファイドウ 高野

プール
- 9:30～10:30 キッズスイミングスクール
- 10:30～11:00 アクアビクス30 高野
- 11:00～14:15 キッズスイミングスクール
- 15:00～15:30 アクアビクス30 盛山

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