

イオンスポーツクラブ 相模原 レッスンプログラム

2024年 5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	スタジオ	ジム	プール			
定員67 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 靱持	10:15~10:45 アクアピクス30 関本	定員67 09:45~10:30 ファイトウ 関本	10:15~10:45 ストレッチボール 谷口	10:15~10:45 アクアピクス30 靱持	定員67 09:45~10:30 ヨーガ 藤川	10:15~10:45 アクアピクス45 水夫	10:15~11:00 アクアピクス30 水夫	定員40 09:45~10:15 ステップ30 青木	10:15~10:45 ストレッチボール 小堀	10:15~10:45 アクアピクス30 スタッフ	定員67 09:45~10:30 ヨーガ 林	10:15~10:45 ストレッチボール 村竹	10:15~10:45 アクアピクス30 谷口	定員67 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40 09:45~10:15 X-55 関本		9:15~10:30 キッズスイミングスクール						
定員40 11:00~11:45 ステップ45 林	11:15~11:45 健康体操 青木	11:00~11:45 ペビースイミング WEB	定員67 10:50~11:35 リトモス しん	11:15~11:45 お腹シェイプ 谷口	11:00~11:30 水中ウォーキング 梅津	定員67 10:50~11:35 リトモス しん	11:15~11:45 骨盤体操 佐々木	11:00~11:45 ペビースイミング 佐々木	定員67 11:25~12:10 ディスコワールド 宮崎	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 スタッフ	定員67 11:00~11:45 エアロ45ベーシック 越後	11:15~11:45 お腹シェイプ 谷口	11:00~11:45 ペビースイミング WEB	定員67 10:50~11:35 ヘルピック 中野		10:45~11:30 キッズスイミングスクール	定員67 10:45~11:30 ヨーガ 藤川		10:30~11:00 アクアピクス30 高野						
定員67 12:15~13:00 ヨーガ 林		12:15~12:45 はじめてパタフライ 早川	定員67 11:55~12:40 ヨーガ 中曾根	12:15~12:30 HIIT 村竹		定員67 11:55~12:40 ジャズダンス 林	12:15~12:45 コアストレッチ 靱持	12:15~12:45 はじめて背泳ぎ 佐瀬	定員67 12:30~13:15 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67 12:15~13:05 エアロ50アドバンス 越後			12:15~12:45 アクアピクス30 スタッフ		11:00~14:15 キッズスイミングスクール	定員67 12:00~12:45 ファイトウ 佐々木								
定員67 13:30~14:15 フラダンス mizuho	13:30~14:15 背骨コンディショニング 新井		定員67 13:00~13:30 バレトン 関本	13:30~14:00 ストレッチボール 久保		定員67 13:00~13:45 HIPHOP 林	13:30~14:00 ストレッチボール 村竹	13:45~14:15 水中ウォーキング 梅津	定員67 13:35~14:20 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 はじめて平泳ぎ 早川	定員40 13:30~14:15 ボディシェイプ 青木			13:30~14:00 ストレッチボール 佐々木		12:00~18:40 新体操ダンススクール	定員67 13:15~14:00 ZUMBA 宮崎								
定員67 14:35~15:20 ZUMBA ハジェンス		14:30~15:00 アクアピクス30 佐々木	定員67 13:50~14:35 エアロ45ベーシック 高橋	14:15~14:45 バレトン 林	14:30~15:00 アクアピクス30 谷口	定員67 14:05~14:50 ファイトウ 高野	14:15~14:45 バレトン 林	14:30~15:00 アクアピクス30 関本	定員67 14:40~15:25 ZUMBA 南		14:30~15:00 アクアピクス30 高野	定員67 14:45~15:30 ヨーガ 長嶺			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	定員67 14:30~15:15 ピラティス 鈴木		15:00~15:30 アクアピクス30 盛山						
		15:15~19:30 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			15:15~18:30 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				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			16:15~20:15 新体操スクール			16:15~19:25 キッズダンス			16:15~19:15 新体操スクール				16:15~19:15 新体操スクール											

19:00以降のレッスン全てで暗闇演出が入ります

定員40 19:30~20:15 Dance Workout SAKURA		定員40 19:30~20:15 コンディショニング ストレッチ 青木			定員40 19:35~20:20 バレトン 関本			定員40 19:30~20:15 ピラティス 青木		定員29 19:00~19:45 UBOUND 谷口		定員40 19:00~19:45 ファイトウ 高野														
定員40 20:45~21:30 ファイトウ 佐々木	20:15~20:45 アクアピクス30 大北	定員40 20:35~21:20 ファイトウ 関本		定員40 20:30~21:15 ZUMBA ハジェンス	20:15~20:45 アクアピクス30 平尾	定員40 20:40~21:25 ファイトウ 関本		定員29 20:45~21:30 UBOUND 谷口																		
		定員40 21:40~22:10 X-55 関本		定員40 21:35~22:20 ディスコワールド 宮崎		定員40 21:45~22:30 リトモス しん																				

WEB ...WEB予約対象
 ※WEB予約定員
 参加人数と
 同じ人数になります

<<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 → 24名