

2025年
7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 SPACE
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	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
定員67		定員67		定員67		定員40		定員67		定員67		定員40	
09:45~10:30		09:45~10:30		09:45~10:30		09:45~10:30		09:45~10:30		09:45~10:30		9:45~10:15	
エアロ45ベーシック	定員24	バレトン	定員24	ヨガ	定員24	ステップ45		ヨガ		シンプルソフトエアロ	定員21	コアシェイプ	佐々木
青木	10:15~10:45	関田	10:15~10:45	藤川	10:15~10:45	青木	10:15~10:45	林	10:15~10:45	中野	10:15~10:45		
	ロコモ予防体操		タオル体操		コアストレッチ		ストレッチボール		ストレッチボール		ストレッチボール		
	鋸持		梅津		鋸持		新山		久保		新山		
定員40		定員67		定員67		定員67		定員67名		定員67		定員67	
11:00~11:45		10:50~11:35		10:50~11:35		10:50~11:35		11:00~11:45		10:50~11:35		10:45~11:30	
ステップ45	定員24	リトモス	定員24	リトモス	定員24	ディスコワールド		エアロ45ベーシック	定員24	ヘルビック	定員24	ファイトウ	定員24
林	11:15~11:45	しん	11:15~11:45	しん	11:15~11:45	宮崎	11:15~11:45	越後	11:15~11:45	中野	11:15~11:45	佐々木	11:15~11:45
	健康体操		お腹シェイプ		骨盤体操		ロコモ予防体操		お腹シェイプ		お腹シェイプ		お腹シェイプ
	青木		スタッフ		梅津		梅津		新山		新山		盛山
定員67		定員67		定員67		定員67		定員67名				定員67	
12:15~13:00		11:55~12:40		11:55~12:40		11:55~12:40		12:10~13:00				12:00~12:45	
ヨガ		ヨガ		ジャズダンス		ピラティス		エアロ50アドバンス				Q-ren	
林		中曽根		林		高橋		越後				宮崎	
定員67		定員67		定員67		定員67		定員40	定員24			定員67	
13:30~14:15	定員23	13:00~13:45	定員21	13:00~13:45	定員21	13:00~13:45	定員24	13:30~14:15				13:05~13:50	
フラダンス	13:30~14:15	THRIVE	13:30~14:00	HIPHOP	13:30~14:00	エアロ45ベーシック	13:30~14:00	ボディシェイプ	13:30~14:00			ZUMBA	
mizuho	背骨コンディショニング	梅津	ストレッチボール	林	ストレッチボール	高橋	骨盤体操	青木	タオル体操			宮崎	
	新井		久保		梅津		梅津		新山				
定員67	定員24	定員67	定員24	定員67	定員24	定員67	定員24	定員67					
14:45~15:30	14:30~15:00	14:05~14:50	14:30~15:00	14:05~14:50	14:30~15:00	14:05~14:50	14:15~14:45						
ピラティス	タオル体操	ファイトウ	お腹シェイプ	バレトン	お腹シェイプ	ZUMBA	お腹シェイプ						
Ayami	スタッフ	SHOKO	スタッフ	林	スタッフ	南	新山						
		定員67		定員67									
	定員15	15:10~15:55		15:10~15:55									
	健康ストレッチ	ピラティス		太極拳									
	スタッフ	SHOKO		村田									
17:00~19:20		16:15~19:15		16:15~20:20		16:15~19:25		16:15~19:15					
キッズ		新体操		新体操		キッズ		新体操					
ダンス		スクール		スクール		ダンス		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		定員40				定員40		定員40					
19:30~20:15		19:30~20:15				19:35~20:20		19:30~20:15					
Dance Workout		コンディショニング				バレトン		ピラティス					
SAKURA		ストレッチ				関田		青木					
定員29						定員40		定員29					
20:35~21:20		20:35~21:20				20:40~21:25		20:45~21:30					
UBOUND		ファイトウ				関田		UBOUND					
REO		佐々木						能美					
定員40						定員40							
21:40~22:25						21:45~22:30							
ファイトウ						リトモス							
REO						しん							

《WEB予約》

スタジオ
ジムレッスン
全部WEB予約と
なります

《休館日》

4日 14日 24日

《定員人数》

スタジオ・ジムレッスン

→表記通り