2025年
10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

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

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 背骨コンディショニング 新井
- 定員67 14:45～15:30 ピラティス Ayami
- タオルをご持参下さい
- 17:00～19:20 キッズダンス
- 定員40 19:30～20:15 Dance Workout SAKURA
- 定員29 20:35～21:20 UBOUND REO
- 定員40 21:40～22:25 ファイドウ REO

ジム
- 定員24 10:15～10:45 ロコモ予防体操 釼持
- 定員24 11:15～11:45 健康体操 青木
- 定員24 14:30～15:00 タオル体操 スタッフ
- 定員15 16:00～16:20 健康ストレッチ スタッフ

火曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 バレトン 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 13:00～13:45 THRIVE 梅津
- 定員67 14:05～14:50 ファイドウ SHOKO
- 定員67 15:10～15:55 ピラティス SHOKO
- 16:15～19:15 新体操スクール
- 定員40 19:30～20:15 コンディショニングストレッチ 青木
- 20:35～21:20 ファイドウ 佐々木

ジム
- 定員24 10:15～10:45 タオル体操 梅津
- 定員24 11:15～11:45 お腹シェイプ スタッフ
- 定員21 13:30～14:00 ストレッチポール 久保
- 定員24 14:30～15:00 お腹シェイプ スタッフ
- タオルをご持参下さい

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 バレトン 林
- 定員67 15:10～15:55 太極拳 村田
- 16:15～20:20 新体操スクール
- 定員40 20:35～21:20 ディスコワールド 宮崎

ジム
- 定員24 10:15～10:45 コアストレッチ 釼持
- 定員24 11:15～11:45 骨盤体操 梅津
- 定員21 13:30～14:00 ストレッチポール 梅津
- 定員15 16:00～16:20 タオル体操 スタッフ

木曜日

スタジオ
- 定員40 09:45～10:30 ステップ45 青木
- 定員67 10:50～11:35 ディスコワールド 宮崎
- 定員67 11:55～12:40 ピラティス 高橋
- 定員67 13:00～13:45 エアロ45ベーシック 高橋
- 定員67 14:05～14:50 ZUMBA 南
- 16:15～19:25 キッズダンス
- 定員40 19:35～20:20 バレトン 関田
- 定員40 20:40～21:25 ファイドウ 関田
- 定員40 21:45～22:30 リトモス しん

ジム
- 10:15～10:45 ストレッチポール 新山
- 定員24 11:15～11:45 ロコモ予防体操 梅津
- 定員24 13:30～14:00 骨盤体操 梅津
- 定員24 14:15～14:45 お腹シェイプ 新山

金曜日

スタジオ
- 定員67 09:45～10:30 ヨーガ 林
- 定員67 11:00～11:45 エアロ45ベーシック 越後
- 定員67 12:10～13:00 エアロ50アドバンス 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40 19:30～20:15 ピラティス 青木
- 定員29 20:45～21:30 UBOUND 能美

ジム
- 10:15～10:45 ストレッチポール 久保
- 定員24 11:15～11:45 お腹シェイプ 新山
- 定員24 13:30～14:00 タオル体操 新山
- 定員15 16:00～16:20 健康ストレッチ スタッフ

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 ベルビック 中野
- 12:00～18:40 新体操ダンススクール

ジム
- 定員21 10:15～10:45 ストレッチポール 新山
- 定員24 11:15～11:45 お腹シェイプ 新山

日曜日

スタジオ
- 定員40 9:45～10:15 コアシェイプ 佐々木
- 定員67 10:45～11:30 ファイドウ 佐々木
- 定員67 12:00～12:45 Q-ren 宮崎
- 定員67 13:05～13:50 ZUMBA 宮崎

ジム
- 定員24 11:15～11:45 お腹シェイプ 盛山

19：00以降のレッスン全てで暗闇演出が入ります

≪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