

2026年	
1月	
月曜日	火曜日
スタジオ	ジム
定員67 09:45~10:30 エアロ45ベーシック 青木	定員24 10:15~10:45 ロコモ予防体操 鈎持
定員40 11:00~11:45 ステップ45 林	定員24 11:15~11:45 健康体操 青木
定員67 12:15~13:00 ヨガ 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	定員24 14:30~15:00 ストレッチボール 久保
タオルを ご持参下さい	タオルを ご持参下さい
17:00~19:20 キッズ ダンス	16:00~16:20 健康ストレッチ スタッフ

# 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 NEW …変更箇所 NEW …新設レッスン  
http://www.aeonsportsclub.jp/ TEL: 042-769-7588 AEON SPORTS CLUB

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
定員67 09:45~10:30 エアロ45ベーシック 青木	定員67 09:45~10:30 バレトン 関田	定員67 09:45~10:30 ヨガ 藤川	定員40 09:45~10:30 ステップ45 青木	定員67 09:45~10:30 ヨガ 林	定員67 09:45~10:30 シンプルソフトエアロ 中野	定員40 9:45~10:15 コアシェイプ 佐々木
定員40 11:00~11:45 ステップ45 林	定員24 11:15~11:45 健康体操 青木	定員67 10:50~11:35 リトモス しん	定員24 10:50~11:35 リトモス しん	定員67 10:50~11:35 ディスコワールド 宮崎	定員67 10:50~11:35 エアロ45ベーシック 梅津	定員67 10:45~11:30 ファイドウ 佐々木
定員67 12:15~13:00 ヨガ 林		定員67 11:55~12:40 ヨガ 中曾根		定員67 11:55~12:40 ピラティス 高橋	定員67 12:10~13:00 エアロ50ミドル 越後	定員67 12:00~12:45 Q-ren 宮崎
定員67 13:30~14:15 背骨コンディショニング 新井	定員67 13:00~13:45 THRIVE 梅津	定員21 13:30~14:00 ストレッチボール 久保	定員21 13:00~13:45 HIPHOP 林	定員67 13:00~13:45 エアロ45ベーシック 高橋	定員40 13:30~14:00 骨盤体操 梅津	定員67 13:05~13:50 ZUMBA 宮崎
定員67 14:45~15:30 ピラティス Ayami	定員24 14:30~15:00 ストレッチボール 久保	定員67 14:05~14:50 ファイドウ SHOKO	定員24 14:30~15:00 お腹シェイプ スタッフ	定員67 14:05~14:50 バレトン 林	定員24 14:15~14:45 ストレッチボール 高上	定員67 14:15~14:45 タオル体操 山形谷
タオルを ご持参下さい	タオルを ご持参下さい	定員67 15:10~15:55 ピラティス SHOKO	定員67 15:10~15:55 太極拳 村田	定員67 15:10~15:55 新体操 スクール	定員67 16:15~19:25 キッズ ダンス	定員67 16:00~16:20 タオル体操 スタッフ
17:00~19:20 キッズ ダンス	16:00~16:20 健康ストレッチ スタッフ	16:15~19:15 新体操 スクール	16:15~20:20 新体操 スクール	16:15~19:15 新体操 スクール	16:15~19:15 新体操 スクール	16:00~16:20 健康ストレッチ スタッフ

19:00以降のレッスン全てで暗闇演出がります

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 20:35~21:20 ファイドウ 佐々木	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 20:45~21:30 UBOUND 能美	定員29 21:45~22:30 リトモス しん	《休館日》 4日 14日 24日 《WEB予約》 スタジオ ジムレッスン 全部WEB予約と なります 《定員人数》 スタジオ・ジムレッスン →表記通り
--	---	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--