

2026年
2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 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	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67 09:45~10:30 バレトン 関田	定員24 10:15~10:45 タオル体操 梅津	定員67 09:45~10:30 ヨーガ 藤川	定員24 10:15~10:45 コアスレッチ 鈎持	定員40 09:45~10:30 ステップ45 青木	定員67 10:15~10:45 ラジオ体操 高上
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 11:15~11:45 お腹シェイプ スタッフ	定員67 10:50~11:35 リトモス しん	定員24 11:15~11:45 骨盤体操 梅津	定員67 10:50~11:35 ディスコワールド 宮崎	定員67 11:15~11:45 ロコモ予防体操 梅津
定員67 12:15~13:00 ヨーガ 林		定員67 11:55~12:40 ヨーガ 中曾根		定員67 11:55~12:40 ジャズダンス 林		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 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67 13:00~13:45 HIPHOP 林	定員21 13:30~14:00 ストレッチボール 梅津	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67 14:05~14:50 ZUMBA 南	定員40 13:30~14:15 ボディシェイプ 青木
	定員15 16:00~16:20 健康ストレッチ スタッフ	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15 16:00~16:20 タオル体操 スタッフ		定員67 14:45~15:30 ヨーガ 長嶺
定員40 17:00~19:20 キッズ ダンス		定員67 16:15~19:15 新体操 スクール		定員67 16:15~20:20 新体操 スクール			定員15 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 19:35~20:20 バレトン 関田			定員40 19:30~20:15 ピラティス 青木
定員29 20:35~21:20 UBOUND REO		定員40 20:35~21:20 ファイドウ 佐々木		定員40 20:35~21:20 ディスコワールド 宮崎		定員29 20:45~21:30 ファイドウ 関田	定員29 20:45~21:30 UBOUND 能美
定員40 21:40~22:25 ファイドウ REO				定員40 21:45~22:30 リトモス 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