

2026年
3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 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 鋸持	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 ヨガ 藤川	定員24 10:15~10:45 コアストレッチ 鋸持	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67 09:45~10:30 ヨガ 林	定員67 10:15~10:45 ストレッチボール 久保	定員67 09:45~10:30 シンプルソフトエアロ 中野	定員21 10:15~10:45 ストレッチボール スタッフ	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 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24 11:15~11:45 ロコモ予防体操 梅津	定員67 11:00~11:45 エアロ45ベーシック 越後	定員24 11:15~11:45 お腹シェイプ スタッフ	定員67 10:50~11:35 ヘルピック 中野		定員67 10:45~11:30 ファイトウ 佐々木	定員24 11:15~11:45 お腹シェイプ 盛山
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 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 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24 13:30~14:00 骨盤体操 梅津	定員40 13:30~14:15 ボディシェイプ 青木	定員24 13:30~14:00 タオル体操 山形谷			定員67 13:05~13:50 ZUMBA 宮崎	
	定員24 14:30~15:00 ストレッチボール 久保	定員67 14:05~14:50 ファイトウ 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24 14:15~14:45 ストレッチボール 高上						
	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 ヨガ 長嶺					
17:00~19:20 キッズ ダンス		16:15~19:15 新体操 スクール		16:15~20:20 新体操 スクール		16:15~19:25 キッズ ダンス		16:15~19:15 新体操 スクール		12:00~18:40 新体操 ダンス スクール	14:15~14:45 タオル体操 山形谷		

タオルを
ご持参下さい

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 関田	定員40 19:30~20:15 ピラティス 青木	
定員29 20:35~21:20 UBOUND REO	20:35~21:20 ファイトウ 佐々木		定員40 20:40~21:25 ファイトウ 関田	定員29 20:45~21:30 UBOUND 能美	
定員40 21:40~22:25 ファイトウ 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