

2026年  
5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

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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
09:45~10:30 健康体操 青木	09:45~10:30 バレトン 関田	09:45~10:30 背骨コンディショニング 梅津	09:45~10:30 ステップ45 青木	09:45~10:30 ヨーガ 林	09:45~10:30 シンプルソフトエアロ 中野	9:45~10:15 コアシェイプ 佐々木
11:00~11:45 ステップ45 林	10:50~11:35 リトモス しん	10:50~11:35 リトモス しん	10:50~11:35 ディスコワールド 宮崎	10:50~11:20 ストレッチポール スタッフ	10:50~11:35 ベルビック 中野	10:45~11:30 ファイトウ 佐々木
12:15~13:00 ヨーガ 林	11:55~12:25 ストレッチポール スタッフ	11:55~12:40 ジャズダンス 林	11:55~12:25 骨盤体操 梅津	11:25~11:55 お腹シェイプ スタッフ	12:00~18:40 新体操 ダンス スクール	12:00~12:45 Q-ren 宮崎
13:30~14:15 背骨コンディショニング 新井	12:30~13:00 お腹シェイプ スタッフ	13:00~13:45 HIPHOP 林	12:30~13:00 ストレッチポール スタッフ	12:30~13:15 エアロ45ベーシック 越後		13:05~13:50 ZUMBA 宮崎
14:35~15:05 ストレッチポール スタッフ	13:20~14:05 THRIVE 梅津	14:05~14:50 バレトン 林	13:20~14:05 エアロ45ベーシック 高橋	13:35~14:20 ボディシェイプ 青木		
15:10~15:40 健康ストレッチ スタッフ	14:25~15:10 ファイトウ SHOKO	15:10~15:55 太極拳 村田	14:25~15:10 ZUMBA 南	14:45~15:30 ヨーガ 長嶺		
17:00~19:20 キッズ ダンス	15:30~16:00 ピラティス SHOKO	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		
19:30~20:15 ファイトウ REO	16:15~19:15 新体操 スクール		19:35~20:20 ファイトウ 芹澤			
20:35~21:20 UBOUND REO	19:30~20:15 ピラティス 青木	20:35~21:20 ディスコワールド 宮崎	20:45~21:30 リトモス しん	20:45~21:30 UBOUND 能美		