2026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

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 太極拳 村田	9:45～10:15 コアシェイプ 佐々木
	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	10:50～11:35 エアロ45ソフト 越後	10:50～11:35 バレトン 関田	10:45～11:30 ファイドウ 佐々木
11:00～11:45 ステップ45 林	11:55～12:25 ロコモ予防体操 スタッフ	11:55～12:40 ジャズダンス 林	11:55～12:40 ピラティス 髙橋	11:55～12:40 エアロ45ベーシック 越後	12:00～18:40 新体操 ダンス スクール	12:00～12:45 Q-ren 宮崎
12:15～13:00 ヨーガ 林	12:30～13:00 お腹シェイプ スタッフ	13:00～13:45 HIPHOP 林	13:00～13:45 エアロ45ベーシック 髙橋	13:00～13:20 ストレッチポール		13:05～13:50 ZUMBA 宮崎
13:30～14:15 背骨コンディショニング 新井	13:20～14:05 THRIVE 梅津	14:05～14:50 バレトン 林	14:05～14:50 ZUMBA 南	13:40～14:25 ボディシェイプ 青木		14:10～14:40 タオル体操 スタッフ
14:35～15:05 ストレッチポール スタッフ	14:25～15:10 ファイドウ SHOKO	15:10～15:55 太極拳 村田	15:10～15:40 骨盤体操 梅津	14:45～15:30 ヨーガ 長嶺		
15:10～15:40 健康ストレッチ スタッフ	15:30～16:00 ピラティス SHOKO					
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		
	19:30～20:15 ピラティス 青木		19:40～20:25 ファイドウ 芹澤			
20:40～21:25 UBOUND REO	20:35～21:20 ファイドウ 佐々木	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 芹澤		
21:45～22:30 ファイドウ REO						