# 2026年12月　イオンスポーツクラブ 3FIT 倉敷店　レッスンスケジュール

…変更箇所　NEW…新設レッスン　…初心者向けのレッスン

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/

TEL：086-426-6305

| | 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 | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール |
| 9:00 | 9:30~10:00<br>ラジオ体操&ストレッチ<br>スタッフ | WEB | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>高井 | 9:30~10:10<br>健康体操<br>西 | WEB<br>9:30~9:45<br>健康ストレッチ | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>上田 | 9:30~10:15<br>ラテンエアロ<br>YUKA | 9:30~9:45<br>健康ストレッチ | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>アクアダンベル30<br>島ノ江 | 9:30~10:15<br>MEGADANZ<br>小野 | 9:30~9:45<br>健康ストレッチ<br>WEB | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>高山 | 9:30~10:15<br>エアロ45<br>ロー<br>濱田 | WEB<br>9:30~9:45<br>健康ストレッチ | 10:15~10:45<br>アクアウォーキング30<br>内田 | 9:30~10:10<br>エアロ40<br>ベーシック<br>濱田 | WEB | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>西野 | 9:10~10:10<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | 10:15~11:00<br>エアロ45<br>ロー<br>窪津 | 10:20~10:50<br>アクアビクス30<br>沖田 |
| | 10:30~11:10<br>週替わり<br>レッスン<br>担当週替わり | WEB | | 10:30~11:15<br>エアロ45<br>ロー<br>ゆうこ | WEB<br>女性限定 | | 10:45~11:30<br>バレトンジャパン認定<br>バレトン<br>佐々木 | WEB | | 10:35~11:20<br>エアロ45<br>ロー<br>小野 | WEB | | | | 有料プログラム<br>11:00~11:30<br>大人向け<br>パーソナル<br>泳法レッスン<br>小野 | | 10:30~11:20<br>コンディショニング<br>with バレエ<br>岡本 | WEB | 11:00~12:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | 11:00~12:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | 11:20~12:05<br>ボディヨガ<br>窪津 | 11:00~12:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス |
| | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>原田 | WEB | | 11:35~12:20<br>ハワイアンフラ<br>三上 | | | 12:00~12:40<br>NCA認定<br>ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ<br>佐々木 | WEB | | 12:00~12:30<br>健康体操<br>ゆうこ | WEB | | 11:50~12:40<br>Yevolatin<br>curve<br>岡本 | WEB | 有料プログラム<br>11:45~12:15<br>大人向け<br>パーソナル<br>泳法レッスン<br>小野 | | | 12:00~13:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | | 12:00~13:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス |
| 13:00 | 12:35~13:20<br>FIGHT DO<br>高井 | WEB | | | WEB | | 13:15~14:00<br>FIGHT DO<br>本田 | WEB | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>高山 | 13:00~13:45<br>エアロ45<br>ミドル<br>吉田 | 13:30~13:50<br>お腹シェイプ | 13:15~13:45<br>アクアビクス30<br>小池 | 13:15~14:00<br>ピラティス45<br>西 | 13:30~13:50<br>バランスボール | 13:15~13:45<br>アクアビクス30<br>小野 | 13:15~14:00<br>ボディヨガ<br>窪津 | | 13:00~14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | 13:00~14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | | 13:00~14:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス |
| | 13:40~14:30<br>Yevolatin<br>curve<br>岡本 | WEB | 14:15~14:45<br>アクアビクス30<br>高井 | 13:00~13:45<br>エアロ45<br>ロー<br>吉田 | 13:30~13:50<br>骨盤体操 | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>小野 | 14:30~15:15<br>ヨガ<br>田澤 | WEB | | 14:15~15:00<br>ダンスエアロ<br>小室 | WEB | | 14:20~15:05<br>ダンスエアロ<br>(初級)<br>小野 | WEB | | 14:30~15:15<br>FIGHT DO<br>沖田 | | | 14:00~15:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | | 14:00~15:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス |
| | 15:00~15:40<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西 | 15:10~15:25<br>健康ストレッチ | | 14:10~14:55<br>ボディヨガ<br>吉田 | WEB<br>15:10~15:25<br>健康ストレッチ | | 有料プログラム<br>15:30~16:15<br>YAMUNA<br>FOOT<br>FITNNES®<br>大森 | 15:10~15:25<br>健康ストレッチ | | 有料プログラム<br>15:20~16:10<br>ストリート<br>ダンス<br>小室 | 15:10~15:25<br>健康ストレッチ | | 15:30~16:15<br>ボディヨガ<br>窪津 | 15:10~15:25<br>健康ストレッチ | | 16:00~17:00<br>キッズ<br>ダンス<br>YUKA | | 15:00~16:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※ジュニア・<br>マスタークラス | | |
| | 15:45~15:55<br>はじめよう太極拳<br>奥西 | | | | | | 有料プログラム<br>16:35~17:35<br>YAMUNA<br>BODY<br>ROLLING®<br>大森 | | 16:00~17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | | | 16:00~17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | 17:15~18:15<br>キッズ<br>HIPHOP<br>小3~小6 | | 16:00~17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズクラス | | | 16:00~17:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※マスタークラス | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | 17:00~18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | | | 17:00~18:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※キッズ・<br>ジュニアクラス | | | | | | | | | | |
| | 18:45~19:30<br>バレトンジャパン認定<br>バレトン<br>佐々木 | | | 19:00~19:45<br>ボディヨガ<br>窪津 | | | 19:00~19:45<br>エアロ45<br>ロー<br>齋藤 | WEB | 18:00~19:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※ジュニア・<br>マスタークラス | 18:30~19:10<br>骨盤ヨガ<br>田澤 | | | 19:00~19:45<br>MEGADANZ<br>小野 | WEB | 18:00~19:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※ジュニア・<br>マスタークラス | 18:45~19:30<br>FIT hop<br>原田 | WEB | | WEB予約のみ<br>18:30~19:15<br>RADICAL POWER<br>高井<br>定員17名 | WEB | |
| | 20:00~20:45<br>エアロ45<br>ミドル<br>濱田 | | | 20:05~20:50<br>ZUMBA<br>原田 | | | WEB予約のみ<br>20:05~20:50<br>RADICAL POWER<br>高井<br>定員17名 | WEB | 19:00~20:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※マスタークラス | 19:30~20:15<br>FIGHT DO<br>田澤 | WEB | | 20:05~20:50<br>FIGHT DO<br>西 | WEB | 19:00~20:00<br>キッズ<br>スイミング<br>※マスタークラス | 19:50~20:35<br>ベーシック<br>ヨガ<br>原田 | | | 19:45~20:30<br>FIGHT DO<br>高井 | WEB | |
| 20:30 | 21:05~21:50<br>アースヨガ<br>田澤 | | 20:45~21:15<br>アクアビクス30<br>高山 | 21:10~21:55<br>STRONG<br>Nation TM<br>原田 | | 20:45~21:15<br>アクアビクス30<br>沖田 | 21:10~21:55<br>FIGHT DO<br>西野 | | 20:45~21:15<br>アクアビクス30<br>本田 | 20:45~21:30<br>ZUMBA<br>石川 | | 20:45~21:15<br>アクアウォーキング30<br>西野 | 21:10~21:55<br>X55<br>高井 | | 20:45~21:15<br>アクアビクス30<br>沖田 | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日付 | レッスン名 | 担当 |
|---|---|---|
| 7日 | エアロ40 ベーシック | ゆうこ |
| 21日 | バレトン | 緋田 |
| 28日 | バレトン | 緋田 |

| 日付 | レッスン名 |
|---|---|
| 2日 | ラディカルパワー |
| 9日 | パワーカーディオ |
| 16日 | ラディカルパワー |
| 23日 | パワーカーディオ |

| 日付 | レッスン名 |
|---|---|
| 6日 | ラディカルパワー |
| 13日 | パワーカーディオ |
| 20日 | ラディカルパワー |
| 27日 | パワーカーディオ |

☆ ラディカルパワー ☆

12月より、WEB予約のみとなります。

当日予約はありませんので3FITアプリからWEB予約を実施してください。

ご不明な方は、フロントもしくはスタッフへお聞きください。

≪12月の休館日≫

14日(月)・24日(木)

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。