2026年12月　3FIT成田店　レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン

TEL：0476-20-3434

	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	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:00	① 9:30～10:15 ヨガ くぼた ② 10:35～11:20 ヨガ くぼた	10:30～11:00 バランスボール あいはら Vトレーニング 11:30～11:50 RADICALONE	10:30～11:00 アクアビクス30 ながい 11:30～12:15 平泳ぎ ＆背泳ぎ すみたに	9:30～10:00 シンプルエアロ かわさき 10:20～10:50 コアシェイプ ながい（ゆ） 11:10～11:55 フラダンス くりやま	有料レッスン 12:15～13:00 フラダンス くりやま	10:30～11:00 アクアビクス30 かわさき 11:15～11:45 はじめよう水泳 つる 2・4 週限定	定員53名 9:30～10:20 ステップ50 たなか（和）	10:15～10:45 アクアダンベル すずき 11:00～11:30 アクアビクス30 あいはら		定員50名 9:30～10:00 イージーダイエット つる 10:20～10:50 エアロ30 ソフト たなか 11:10～12:00 エアロ50ミドル たなか	10:15～10:45 お腹シェイプ つる	10:15～10:45 アクアビクス30 ながい 11:00～11:45 バタフライ ＆クロール ながい	9:30～10:10 エアロ40ベーシック たなか 10:30～11:15 ファイドウ せきもと 定員40名 11:35～12:05 X55 せきもと	9:50～10:20 バランスボール つる 有料レッスン 11:15～12:00 ヤムナ下腿 ストレッチ こみや	10:30～11:15 アクアビクス45 すずき 11:30～12:00 水中ウォーキング すずき	9:30～10:00 エアロ30 ソフト およかわ 定員53名 10:20～11:10 ステップ50 およかわ 11:25～12:05 エアロ40ベーシック およかわ	1・3・5 週限定	9:30～10:30 ジュニア スイミング 10:30～11:30 ジュニア スイミング	9:30～10:20 ヨガ50 たなか 定員53名 10:35～11:15 ステップ40 たなか 11:30～12:20 エアロ50ミドル たなか	1・3・5週 ダギング 2・4週 ウェーブ	9:30～10:30 ジュニア スイミング 10:30～11:30 ジュニア スイミング 11:45～12:15 アクアビクス30 あいはら
10:00	13:15～14:00 フラダンス ながくら	13:15～13:45 コアシェイプ ながい		13:25～14:15 ダンスエアロ50 たなか（和）	13:30～14:00 美姿勢ボール つる		12:20～12:50 美姿勢ボール すずき Vトレーニング 13:10～13:30 FACTOR F	13:30～14:15 はじめよう 4泳法 すずき		12:25～13:05 ダンスエアロ およかわ 定員53名 13:20～14:00 ステップ40 およかわ	Vトレーニング 13:00～13:20 UBOUND 13:30～13:50 UBOUND		12:25～13:10 ダンスエアロ こみや 有料レッスン 13:25～14:10 ヤムナ全身 ストレッチ こみや	13:30～14:00 コアシェイプ ながい（ゆ）	13:45～14:15 アクアダンベル つる	12:25～13:10 ウェーブストレッチ およかわ		13:00～14:00 キッズ スイミング	12:40～13:25 有料レッスン たなか		13:00～14:00 キッズ スイミング
11:00	14:20～15:05 HIPHOP KAZU	有料レッスン 14:30～15:15 インナーバランス セラピー かわい	14:30～15:00 アクアビクス30 ながい	14:30～15:15 リトモス ひろせ（り）	15:30～16:00 コアシェイプ まつもと	14:30～15:00 アクアビクス30 おかだ	13:30～14:15 ZUMBA MARIKO 14:35～15:20 ピラティス MARIKO	有料レッスン 15:30～16:15 筋膜リリース MARIKO	14:30～15:00 アクアビクス30 たなみ	14:15～15:00 ベーシックヨガ およかわ		14:30～15:15 アクアビクス45 すずき	14:20～15:05 ヨガ たなか（和）		14:30～15:15 アクアビクス45 つる	定員40名 14:30～15:15 ラディカルパワー かわさき		14:00～15:00 キッズ スイミング	14:45～15:30 メガダンス AYAKA		14:00～15:00 キッズ スイミング
12:00	15:30～16:20 キッズダンス スクール		開催日は 別紙参照						16:00～17:00 キッズ スイミング	16:30～17:30 ジュニア新体操 スクール			15:30～16:20 リトル チアリーディング スクール			15:35～16:20 ファイドウ かわさき			15:50～16:35 リトモス AYAKA	有料レッスン 16:00～16:45 インナーバランス セラピー かわい	16:00～16:30 アクアビクス30 あいはら
13:00	16:30～17:30 ジュニアダンス スクール						17:30～18:30 ジュニア新体操 スクール		17:00～18:00 ジュニア スイミング	17:40～18:40 ジュニア新体操 スクール	有料レッスン 18:00～18:45 筋膜リリース MARIKO		16:30～17:30 キッズ チアリーディング スクール		16:00～17:00 キッズ スイミング	16:45～17:30 ヨガ たなか			17:00～17:50 パワーヨガ かわい	Vトレーニング 17:10～17:30 UBOUND 17:40～18:00 UBOUND	開催日は 別紙参照
14:00	17:45～18:45 ジュニアダンス スクール									19:00～19:45 ヨガ MARIKO	Vトレーニング 19:40～20:00 UBOUND		17:40～18:40 ジュニア チアリーディング スクール		17:00～18:00 ジュニア スイミング	17:50～18:30 エアロ40ベーシック たなか			定員53名 18:15～19:05 チャレンジステップ かわい		
15:00	19:00～19:50 エアロ50ミドル さいとう	Vトレーニング 19:10～19:30 UBOUND 19:40～20:00 UBOUND		19:00～19:45 ファイドウ おかだ 定員53名	Vトレーニング 19:15～19:45 UBOUND（30分） 19:55～20:25 UBOUND（30分）		19:00～19:45 リトモス おくの 20:00～20:45 メガダンス おくの	Vトレーニング 19:10～19:30 UBOUND 19:40～20:00 UBOUND		20:05～20:50 ZUMBA MARIKO 定員40名	Vトレーニング 19:40～20:00 UBOUND 20:10～20:30 UBOUND		19:00～19:45 ファイドウ おかだ 定員53名	Vトレーニング 19:10～19:30 X-55 19:40～20:00 X-55		19:10～19:55 UBOUND（45分）			
16:00	20:10～20:55 リトモス さいとう	20:10～20:40 X-55	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）	20:05～20:45 ステップ40 たなか		20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）	21:00～21:45 ファイドウ せきもと	20:10～20:30 ELEVEN	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）	21:10～21:55 マッスルヒート おおつか（裕）	20:10～20:30 UBOUND	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）	20:05～20:55 チャレンジステップ みずしな 21:10～21:55 タイ式ヨガ みずしな	20:10～20:30 UBOUND 20:40～21:00 UBOUND	20:00～22:00 フィン スイムタイム （1コースのみ）						
17:00	21:10～21:55 メガダンス AYAKA			21:05～21:55 エアロ50ミドル たなか																	

【レッスン案内】

- エアロビクス系レッスン
- ヨガ・調整系レッスン
- 筋トレ・格闘技系レッスン
- カルチャー系レッスン
- フィットネスダンス系レッスン
- 水中運動・泳法系レッスン
- 有料指導レッスン

※体調管理には十分気を付けておりますが、インストラクターや営業状況に応じて変更・中止になる場合がございます。予めご了承くださいませ。