2026年 12月 レッスンスケジュール

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎店 【休館日】毎月4日・14日・24日

月曜日

スタジオ	プール
10:30-11:15 ヨーガ ふくま	9:45-10:15 ショートアクア おおば
11:35-12:20 ZUMBA ふくま	10:30-11:00 水中ウォーキング おおば
13:15-14:00 エアロミドル ほんだ	14:15-15:00 アクアビクス45 むらまつ
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	15:15-15:45 水中ウォーキング おおば
15:25-15:55 ステップ30 ほんだ	
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ	
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ	
19:45-20:30 エアロミドル かみや	20:15-20:45 ショートアクア やまざき
20:50-21:20 ZUMBA かみや	
21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co	

火曜日

スタジオ	プール
9:30-10:15 エアライト しまだ	10:30-11:15 アクアビクス45 かみお
10:35-11:20 エアロミドル しまだ	13:30-14:00 ショートアクア かみや（は）
11:40-12:25 ピラティス もりした	14:15-14:45 アクアダンベル おおば
12:55-13:40 ZUMBA もりした	15:30-18:30 キッズスイミング
14:00-14:45 エアロロー ほんだ	15:30-キッズ 2コース使用
15:05-15:35 ZUMBA ほんだ	16:30-ジュニア 2コース使用
15:55-16:40 アースヨガ かみや（は）	17:30-アドバンス マスター 3コース使用
17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	
19:30-20:15 ファイドウ あさの	
20:35-21:20 エアロロー kyo-co	20:30-21:00 ショートアクア すずき
21:40-22:25 KaQiLa kyo-co	

水曜日

スタジオ	プール
9:30-10:00 コアシェイプ おおば	9:45-10:15 ショートアクア ふかみ
10:20-11:05 ヨーガ やすだ	10:30-11:00 水中ウォーキング ふかみ
11:25-12:10 X55 おおば	
12:40-13:25 オキシジェノ おおば	13:45-14:30 アクアビクス45 つねかわ
14:15-15:00 エアロロー しまだ	14:45-15:15 平泳ぎ やまざき
15:20-16:05 ZUMBA せいか	15:30-19:30 キッズスイミング
16:25-17:10 ヨーガ くろやなぎ	15:30-キッズ 2コース使用
18:40-19:25 メガダンス つねかわ	16:30-ジュニア 3コース使用
19:45-20:15 エアロソフト かみや	17:30-アドバンス 2コース使用
20:35-21:20 ステップ45 かみや	18:30-マスター 2コース使用
21:40-22:25 ファイドウ やまざき	20:15-20:45 アクアダンベル ごとう

木曜日

スタジオ	プール
9:30-10:15 エアロミドル ほんだ	9:45-10:15 アクアダンベル ふかみ
10:35-11:20 ZUMBA Rowena	10:30-11:15 アクアビクス45 ほんだ
11:40-12:10 健康体操 ほんだ	
12:30-13:00 お腹シェイプ&ストレッチ ふかみ	
13:20-14:05 ラディカルパワー やまだ	
14:25-15:10 ファイドウ やまだ	14:30-15:00 クロール やまざき
15:30-16:15 ヨーガ やすだ	15:30-19:30 キッズスイミング
16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ	15:30-キッズ 2コース使用
18:40-19:25 ZUMBA うどの	16:30-ジュニア 3コース使用
19:45-20:15 ステップ30 かみや	17:30-アドバンス 2コース使用
20:35-21:20 エアロライト かみや	18:30-マスター 2コース使用
21:40-22:25 ボディシェイプ45 なるせ	20:00-20:30 アクアダンベル なるせ

金曜日

スタジオ	プール
9:30-10:15 ピラティス ひらいし	10:30-11:00 水中ウォーキング つげ
10:35-11:20 エアロロー kyo-co	
11:40-12:25 KaQiLa kyo-co	
13:30-14:15 ZUMBA せいか	13:30-14:15 アクアビクス45 ほんだ
14:35-15:05 コアシェイプ おおば	
15:25-16:10 オキシジェノ おおば	15:30-19:30 キッズスイミング
16:30-18:40 キッズダンス (K-POP) 16:30-小1-4 17:40-小5-中3	15:30-キッズ 2コース使用
19:15-20:00 ZUMBA Rowena	16:30-ジュニア 3コース使用
20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい	17:30-アドバンス 3コース使用
21:35-22:20 ファイドウ あさの	18:30-マスター 2コース使用

土曜日

スタジオ	プール
9:30-10:00 エアライト はやし	8:30-10:30 キッズスイミング
10:20-11:05 ステップ45 はやし	8:30-アドバンス 2コース使用
12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ	9:30-ジュニア 3コース使用
13:30-14:15 X55 おおば	10:45-11:15 バタフライ やまざき
14:45-15:30 KaQiLa kyo-co	11:30-12:00 アクアダンベル なるせ
16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-4 17:10-小5-中3	13:00-18:00 キッズスイミング
18:35-19:20 ヨーガ やすだ	13:00-キッズ 2コース使用
19:40-20:10 ラディカルパワー やまだ	14:00-キッズ 2コース使用
20:30-21:15 ファイドウ やまだ	15:00-ジュニア 3コース使用
	16:00-アドバンス 3コース使用
	17:00-マスター 3コース使用

日曜日

スタジオ	プール
9:30-10:15 エアロミドル しまだ	8:30-10:30 キッズスイミング
10:35-11:20 エアライト しまだ	8:30-アドバンス 4コース使用
11:40-12:25 ステップ45 しまだ	9:30-ジュニア 4コース使用
13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら	10:30-キッズ 2コース使用
14:20-15:05 ファイドウ やまざき	11:45-12:15 アクア スタッフ
15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-4 16:40-小5-中3	
18:45-19:30 ZUMBA うどの	
19:50-20:35 エアロー うどの	

プール使用コース	1コース	2コース	3コース	4コース
アクアビクス アクアダンベル	8名	9-18名	19-39名	40名以上
水中ウォーキング	6名	7-18名	19-44名	
スイムレッスン		7-17名	8名以上	

・代行情報、お知らせ
・次月のレッスンスケジュールは、毎月20日ごろWEBお知らせへ掲載いたします。 ⇒