2026年 12月～ イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

🔰…初心者向けのレッスン　■…変更箇所

ホームページ http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL：043-293-7062
THE SPACE AEON SPORTS CLUB

	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
11:00	10:30～11:10 ボディシェイプライト 成岡	10:30～11:15 ヨガ45 元山	10:30～11:15 バレトン 武田	10:30～11:15 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名	10:15～10:45 エアロ30ソフト 成岡	10:15～11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田	10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30～11:15 オキシジェノ 沢田	10:30～11:15 バレトン 元山	10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30～11:15 ヨガ45 曽我	10:30～15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30～11:15 ヨガ45 関谷	10:30～14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】
12:00	11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡	11:35～12:20 HIPHOP GOKITA	11:35～12:20 リトモス 武田	11:35～12:20 ヨガ45 鎌田	11:05～11:50 ZUMBA45 成岡	11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田	11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35～12:20 ダンベルエクササイズ 金井	11:35～12:20 ファイドウ45 ALISA	11:35～12:20 週末リセットヨガ 関谷	11:35～12:20 太極舞 藤沼		11:35～12:05 バランスボール 関谷 定員30名	
13:00	12:35～13:20 やさしいフラダンス 榎本	12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名	12:40～13:25 懐メロでエアロ 吾妻	12:40～13:25 オキシジェノ 沢田	12:15～12:45 美温活リンパストレッチ 成岡	12:25～12:55 ファイドウ30 寺田	12:40～13:25 ディスコワールド 藤沼	12:40～13:25 フラダンス 鈴木	12:40～13:10 姿勢改善ストレッチ 元山	12:40～13:10 UBOUND30 ALISA 定員22名	12：40～13：25 週変わりレッスン		12:30～13:00 ダンベルエクササイズ 千葉	
14:00	13:40～14:25 FULL BOX 武田	13:30～14:15 姿勢改善ストレッチ 元山	13:45～14:30 ファイドウ45 ALISA	13:45～14:30 ピラティス 関谷	13:05～13:50 ヨガ45 佐藤	13:15～14:00 バレトン 元山	13:45～14:30 エアロ45ロー 金井	13：45～14：15 スライブ 沢田 予約不要	13:30～14:15 ヨガ45 鎌田	13:30～14:15 バレエ 元山	女性限定有料プログラム 14:30～15:15 Shape up studio 成岡 定員35名		13:20～14:05 スライブ 千葉 予約不要	
15:00	有料プログラム 14:45～15：45 お悩み別改善 ベルビック 吾妻 定員15名	1週目：腰痛改善 2週目：股関節痛改善 3週目：ひざ痛改善 4週目：猫背・肩痛改善 ※休館日は休講となります	14:50～15:35 メガダンス ALISA		14:10～14:55 ベルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名	14：50～15：35 リトモス 金井		14:35～15:20 ボディメンテナンス 藤沼	14:35～15:20 やさしいフラダンス 鈴木	15:35～16:20 ZUMBA45 成岡		15:15～16：00 リトモス 武田	
16:00		16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】		16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】	15:15～16:00 FULL BOX 武田	15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】	有料プログラム 15:55～16:55 DANCE SKILL UP 金井 定員20名 時間変更	16:20～20:00 【空手】スクール	15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】		16:00～19:40 【空手】スクール		
17:00														
18:00														
19:00	19:15～19:45 メガダンス ALISA		19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】		19：15～20：00 バレトン 金井		19:15～20:00 懐メロでエアロ 吾妻		19:15～20:00 ベルビックストレッチ 吾妻 定員45名				19:00～19:45 メガダンス ALISA	
20:00	20:05～20:35 ファイドウ30 ALISA		20:20～21:05 Salsation Chika	20:20～20:50 スライブ 千葉 予約不要	20：20～21：05 リトモス 金井		20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	20:15～21:00 フラダンス 榎本	20:20～21:05 ファイドウ45 ALISA	20:15～21:00 ヨガ45 佐藤			20:05～20:50 ファイドウ45 ALISA	
21:00		20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名			21：25～22:10 エアロ45ロー 金井		21:30～22:15 ストリートダンス GOKITA							
22:00														
23:00														

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【営業時間】 平日10時～23時　土日祝10時～22時
【フロント最終受付時間】 20時まで　※休館日を除く

※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。

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

◇レッスンへのご参加はWEB予約制となります。
※「スライブ」は予約なしでご利用いただけます。
・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。
・WEB予約定員：第1スタジオ 53名、第2スタジオ 30名　※他、表中に記載。
・レッスンでご使用の備品について
ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。

※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

土曜日週変わりレッスンスケジュール

12/5 フローyoga 担当：佐藤
12/12 気づきを深めるヨガ～ベーシック～ 担当：Risa
12/19 ファイドウ４５ 担当：寺田
12/26 気づきを深めるヨガ～ステップアップ～ 担当：Risa

・レッスン参加方法：「3FIT」アプリより予約
【右のQRコードより登録をお願い致します。】
ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iphone用　android用