2026年 年末年始　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

12/28（月）

スタジオ 1

- 10:30～11:10 ボディシェイプライト 成岡
- 11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡
- 12:35～13:20 やさしいフラダンス 榎本
- 13:40～14:25 FULL BOX 武田
- 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
- 19:15～19:45 メガダンス ALISA
- 20:05～20:35 ファイド30 ALISA

スタジオ 2

- 10:30～11:15 ヨガ45 元山
- 11:35～12:20 HIPHOP GOKITA
- 12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名
- 13:30～14:15 姿勢改善ストレッチ 元山
- 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
- 20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名

12/29（火）

スタジオ 1

- 12：40～13：40 有料レッスン UBOUND 中畑
- 14：10～15：10 有料レッスン ファイドウ 中畑

スタジオ 2

12/30(水)短縮営業

スタジオ 1

- 10：30～11：30 有料レッスン ボディシェイプライト 成岡
- 11：50～12：50 有料レッスン ZUMBA 成岡

スタジオ 2

- 【短縮営業】 ご利用時間 10:00～20:00

年末年始休館12/31～1/4

年末年始休館日

1/5(火)

スタジオ 1

- 10:30～11:15 バレトン 武田
- 11:35～12:20 リトモス 武田
- 12:40～13:25 懐メロでエアロ 吾妻
- 13:45～14:30 ファイド45 ALISA
- 14:50～15:35 メガダンス ALISA
- 19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】
- 20:20～21:05 Slsaiton Chika

スタジオ 2

- 10:30～11:15 ベルビックストレッチ 吾妻 定員25名
- 11:35～12:20 ヨガ45 鎌田
- 12:40～13:25 オキシジェノ 沢田
- 13:45～14:30 ピラティス 関谷
- 16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】
- 20:20～20:50 スライブ 千葉 予約不要

1/6(水)

スタジオ 1

- 10:15～10:45 エアロ30ソフト 成岡
- 11:05～11:50 ZUMBA45 成岡
- 12:15～12:45 美温活リンパストレッチ 成岡
- 13:05～13:50 ヨガ45 佐藤
- 14:10～14:55 ベルビックストレッチ 吾妻 定員45名
- 15:15～16:00 FULL BOX 武田
- 19：15～20：00 バレトン 金井
- 20：20～21：05 リトモス 金井
- 21：25～22:10 エアロ45ロー 金井

スタジオ 2

- 10:15～11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田
- 11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田
- 12:25～12:55 ファイド30 寺田
- 13:15～14:00 バレトン 元山
- 14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名
- 15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】

※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。

【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

・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