

7月

AEON SPORTS CLUB 浦和美園

# STUDIO PROGRAM

WEB予約 …WEB予約が必要です(会員さま限定)

…初心者向けのレッスン

for iPhone



for android



	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	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン	10:00 オープン
	WEB予約	10:05~10:15 タオル体操	WEB予約	10:30~11:00 美尻FIT Staff	WEB予約	10:05~10:15 ラジオ体操	10:30~11:10 エアロ40ベーシック 山岸 恵美子	10:30~11:15 ファイドウ tani	WEB予約	10:30~11:15 ヨガ MAKO	10:30~11:00 バランスボール Staff	10:30~11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉	WEB予約	10:30~11:15 ヨガ ヒサヨ
	10:30~11:15 ヨガ 高木 ひろみ	10:45~11:30 バレエストレッチ & バレエ入門 坂寄 優	10:30~11:15 ヨガ MAKO	★当面の間、隔月でスタジオ変更します	10:30~11:15 ヨガ miho	10:45~11:30 バレエ 初級 亜衣	10:30~11:10 エアロ40ベーシック 山岸 恵美子	10:30~11:15 ファイドウ tani	10:30~11:15 ヨガ MAKO	10:30~11:00 バランスボール Staff	10:30~11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉	11:05~11:50 WEB予約 ヨガ 管野 里咲	10:30~11:15 ヨガ ヒサヨ	10:30~11:15 BAILA BAILA ATSU
12:00	11:45~12:30 パワーヨガ 高木 ひろみ	12:00~12:45 WEB予約 バレエ 中級 坂寄 優	11:45~12:30 フラダンス 桑山 未来	11:45~12:30 アシュタンガヨガ MAKO	11:45~12:30 パワーカーディオ 三浦 剛	12:00~12:45 WEB予約 JAZZ 初級 亜衣	11:40~12:25 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45~12:30 ヨガ mina	11:45~12:30 アシュタンガヨガ MAKO	11:30~12:15 WEB予約 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂	11:30~12:15 エアロ45テクニック 金杉 智哉	12:30~13:15 WEB予約 CHAKABOOM KIYOMI	11:45~12:30 WEB予約 ファイドウ 加藤 弥香	11:45~12:30 JAZZ 初級 渡辺 ゆりな
	13:00~13:45 フラダンス 桑山 未来	★時間変更 13:15~13:55 エアロ40ベーシック 羽田	13:00~13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00~13:45 ファイドウ 磯部 優子	13:00~13:45 ファイドウ 三浦 剛	13:30~14:00 WEB予約 コアシェイプ 岩田 奈緒美	13:00~13:30 エアロ30ソフト 大江 めぐみ	13:00~13:30 ポールストレッチ Staff	13:00~13:30 ふみふみ♪ステップ 岩田 奈緒美	12:45~13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂	12:45~13:30 リラックスヨガ MAKO	14:00~14:30 WEB予約 ポールストレッチ Staff	13:00~13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	14:15~15:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki
	14:15~15:00 WEB予約 ピラティス 羽田	★時間変更	14:15~14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:00~15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15~15:00 ピラティス 羽田	14:30~15:00 ロコモ予防体操 Staff	14:00~14:45 エアロ45ミドル 大江 めぐみ	14:00~14:45 オキシジェノ 中島 舞	★時間変更 15:15~16:00 ヨガ mai	14:00~14:30 ポールストレッチ Staff	14:15~15:00 フラメンコ 阿部 未央子	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	14:15~15:00 HIPHOP 中級 Miyuki	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
	15:30~16:15 ZUMBA 山岸 恵美子	キッズスクール チアダンス	15:15~16:00 パワーヨガ 高木 ひろみ	16:15~17:00 エアロ45ミドル 金杉 智哉	15:30~16:15 ZUMBA 山岸 恵美子	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	15:15~16:00 BAILA BAILA 青葉 葵	16:15~17:00 キッズスクール 新体操	17:30~18:15 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	14:15~15:00 フラメンコ 阿部 未央子	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
	19:00~19:30 パワーカーディオ tani	キッズスクール キッズ ダンス	19:00~19:30 リンパヨガ・ショート miho	18:45~19:30 エアロ45ミドル 工藤 兼一	19:00~19:30 リンパヨガ・ショート tani	18:45~19:30 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	17:30~18:15 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	17:30~18:15 キッズスクール バレエ	18:45~19:30 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
	20:00~20:45 BAILA BAILA 青葉 葵	キッズスクール 中学生 ダンス	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	19:30~20:15 週替わりレッスン 中島 舞	19:30~20:15 週替わりレッスン 中島 舞	17:30~18:15 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	17:45~18:15 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
	20:00~20:45 WEB予約 ファイドウ tani	キッズスクール 新体操	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	★NEW 19:30~20:15 週替わりレッスン 中島 舞	★スタジオ変更 20:00~20:40 ステップ40初級 工藤 兼一	17:30~18:15 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 バレエテクニック 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
		キッズスクール バレエ	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	★スタジオ変更 20:00~20:40 ステップ40初級 工藤 兼一	20:15~21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	17:30~18:15 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 バレエテクニック 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
		キッズスクール 空手	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	★スタジオ変更 20:00~20:40 ステップ40初級 工藤 兼一	20:15~21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	17:30~18:15 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 バレエテクニック 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff
		キッズスクール 空手	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	★スタジオ変更 20:00~20:40 ステップ40初級 工藤 兼一	20:15~21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	17:30~18:15 WEB予約 バレエ 初級 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 バレエテクニック 塚本 晃司	18:45~19:30 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI	16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	16:45~17:30 WEB予約 HIPHOP 入門/初級 マヒロ	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff

【営業時間】平日10:00~22:00 土日祝10:00~20:00

【休館日】毎月5日・21日

ジムエリア最終利用は営業終了30分前までです

### レッスンにご参加の方へ

- WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
- WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前23:00から開始30分前までにWEB予約をしてご参加ください
- WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
- 当日券、WEB予約ともご自身の分のみお取りください
- 足元の枠内で受講していただきますようお願い致します
- レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください
- レッスン中の発声は禁止です。待ち時間も会話はお控えください
- マスクは正しく(鼻と口を覆って)ご着用ください

