

# 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
	10:30~11:15 WEB予約 ヨガ 高木 ひろみ	10:05~10:15 タオル体操	10:30~11:15 WEB予約 ヨガ MAKO	10:30~11:00 美尻FIT Staff	10:30~11:15 WEB予約 ヨガ miho	10:45~11:30 WEB予約 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 WEB予約 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 WEB予約 ヨガ ヒサヨ	10:30~11:15 WEB予約 BAILA BAILA ATSU
	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 WEB予約 JAZZ 初級 渡辺 ゆりな
12:00	13:00~13:45 フラダンス 桑山 未来 ★時間変更	13:15~13:55 WEB予約 エアロ40ベーシック 羽田	13:00~13:45 WEB予約 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 WEB予約 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 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	13:00~13:45 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki
	14:15~15:00 WEB予約 ピラティス 羽田 ★時間変更	15:00~15:45 WEB予約 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15~14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:15~16:00 パワーヨガ 高木 ひろみ	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	14:00~14:45 オキシジェノ 中島 舞	★時間変更 15:15~16:00 WEB予約 ファイドウ30分 磯部 優子	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 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	14:15~15:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki
	15:30~16:15 ZUMBA 山岸 恵美子	16:00~16:30 エアロ45ミドル 金杉 智哉	15:00~15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	15:30~16:15 ZUMBA 山岸 恵美子	15:15~16:00 BAILA BAILA 青葉 葵	15:15~16:00 BAILA BAILA 青葉 葵	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	17:45~18:15 WEB予約 KI-MAX 福山 春菜 定員12名	★事前申し込み 【有料個別指導】 ファイドウ30分 磯部 優子	15:15~16:00 WEB予約 ヨガ mai	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
	キッズスクール チアダンス	キッズスクール キッズ ダンス	キッズスクール キッズ ダンス	キッズスクール バレエ	キッズスクール キッズ ダンス	キッズスクール 空手	キッズスクール キッズ ダンス	キッズスクール キッズ ダンス	キッズスクール バレエ	キッズスクール 新体操	キッズスクール 新体操	キッズスクール 新体操	キッズスクール HIPHOP 入門/初級 マヒロ	キッズスクール 新体操
	19:00~19:30 パワーカーディオ tani	19:00~19:30 リンパヨガ・ショート miho	19:00~19:30 リンパヨガ・ショート miho	キッズスクール 中学生 ダンス	19:00~19:30 リンパヨガ・ショート miho	19:30~20:15 週替わりレッスン 中島 舞	18:45~19:30 エアロ45ミドル 工藤 兼一	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	18:45~19:30 WEB予約 ファイドウ 福山 春菜	18:30~19:15 WEB予約 KI-MAX あき 定員12名	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki
	20:00~20:45 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 ファイドウ tani	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	20:00~20:45 STEP40初級 工藤 兼一	20:00~20:45 STEP40初級 工藤 兼一	20:00~20:45 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	20:15~21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00~20:45 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵
	週替わりレッスン ★1・3週目…オキシジェノ ★2・4週目…ヨガ													

【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

