

2022年 10月 イオンスポーツクラブ倉敷店 レッスンスケジュール

... 変更箇所
NEW...新設レッスン
... 初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL : 086-426-6305



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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール				
9:30~10:00 エアロ30 ソフト 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 メガダンス 塚常	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ミドル 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 ベーシック 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ								
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡	10:15~10:45 シュートアクア スタッフ		10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ	10:15~10:45 シュートアクア 上田		10:45~11:30 パレトン ソールシンセシス 佐々木	10:15~10:45 シュートアクア 藤原		10:45~11:30 エアロ45 ロー 片山	10:15~10:45 シュートダンベル 島ノ江		10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋	10:15~10:45 シュートアクア 小野		10:40~11:25 パレトン スタンディングフロア 岡本	10:15~10:45 シュートアクア スタッフ		10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	10:15~10:45 シュートアクア スタッフ		11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		
11:45~12:30 ZUMBA 原田			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 セルフ コンディショニング 佐々木			12:00~12:30 ストレッチヨガ 片山			12:00~12:45 SALSATION 岡本			12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			11:30~12:15 ボディヨガ 窪津	12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		
13:00~13:45 ファイドウ スタッフ	13:15~13:45 シュートアクア スタッフ		13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~13:45 水中ウォーキング 小野	13:15~14:00 ZUMBA 穴倉	13:15~14:00 アクアピクス 小野		13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 シュートアクア 塚常	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~13:45 シュートアクア 藤原	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津	13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		13:00~14:00 キッズ チアダンス 川上	13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		
14:15~15:00 SALSATION 岡本	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ボディヨガ 吉田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ボディヨガ 片山	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:15~15:00 健康体操 ゆうこ	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 エアロ45 ミドル 徳岡	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:00 エアロ30 ソフト 伊藤	14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		
15:30~16:00 姿勢改善ヨガ 奥西												15:45~16:30 ボディヨガ 窪津			15:30~16:15 エアロ45 ミドル 伊藤	15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用						15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		
16:05~16:25 はじめよう太極拳 奥西																16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用							16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
																	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用							17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用
																	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用							18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用
18:45~19:30 パレトン ソールシンセシス 佐々木			19:00~19:45 STRONG Nation™ 原田			19:00~19:30 ピラティス 徳岡			18:30~19:00 ステップ30 大森			18:45~19:30 エアロ45 ロー 伊藤			18:45~19:30 ZUMBA 原田	18:45~19:30 キッズ スイミング ※①・②コース 使用			18:45~19:15 コアシェイプ 西	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			18:45~19:30 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	
20:00~20:45 ファイドウ 塚常	20:15~20:45 シュートアクア 中村唯		20:15~21:00 メガダンス 塚常			20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口			19:30~20:15 エアロ45 ロー 大森			20:00~20:40 ステップ40 齋藤			20:00~20:45 ピラティス 西	20:00~20:45 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			19:45~20:30 ファイドウ 西	20:45~21:15 シュートアクア 伊藤			20:45~21:15 シュートアクア 泊	
21:15~22:00 ユニバーサルYOGA アース 田澤			21:30~22:00 イーサーダイエット 伊藤			21:15~22:00 ファイドウ 八谷			20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:45~21:15 シュートアクア 堤		21:10~21:55 エアロ45 ミドル 齋藤												

女性限定
レッスンと
なります。

大きめのタオル
ローカットの靴
がオススメです

期間
限定

＜レッスンスケジュールは公式アプリでご確認下さい！＞

IOS用
アプリは
こちら→

android用
アプリは
こちら→

レッスンWEB予約は
アプリからが簡単!!
是非、アプリの登録を
お願い致します。

＜営業時間のご案内＞
 月～金(平日) 9:00～24:00
 土・日・祝 9:00～22:00
 ※プール・浴室・ジムゾーンは閉店15分前までの
 ご利用とさせていただきます。

＜休館日のご案内＞
10/14(金)・10/24(月)
 *休館日のフロント営業時間 10:00～16:00迄

※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。