

2022年
10月

イオンスポーツクラブ3F 1F 岡崎レッスンスケジュール

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
8:15														
9:00														
9:30~10:00	エアロライト ふくま	9:45~10:15 ショートアクア おおば	9:30~10:15 エアロライト しまだ	9:45~10:15 アクアダンベル おおば	9:30~10:00 コアシェイプ おおば	9:45~10:15 ショートアクア ふかみ	9:30~10:15 エアロミドル ほんだ	9:45~10:15 アクアダンベル ふかみ	9:30~10:15 ステップ45 しまだ	9:45~10:15 水中ウォーキング いそがい	9:30~10:00 エアロライト はやし		9:30~10:15 エアロミドル しまだ	9:30~10:30 キッズ スイミング <アドバンス>
10:30~11:15	ZUMBA ふくま	10:30~11:00 水中ウォーキング おおば	10:35~11:20 エアロミドル しまだ	10:30~11:15 アクアピクス45 かみお	10:20~11:05 ヨーガ やすだ	10:30~11:00 水中ウォーキング ふかみ	10:35~11:20 ZUMBA Rowena	10:30~11:15 アクアピクス45 ほんだ	10:35~11:20 エアロロー kyo-co	10:30~11:00 ショートアクア いそがい	10:20~11:05 ステップ45 はやし		10:30~11:30 キッズ スイミング <ジュニア>	10:30~11:30 キッズ スイミング <ジュニア>
11:45~12:30	ヨーガ ふくま	11:15~11:45 アクアダンベル ささき	11:40~12:25 ピラティス もりした	11:30~12:00 初めて水泳 ふじい	11:25~12:10 X55 おおば (WEB)	11:30~12:50 パーソナルスイム (11:30~12:50) ふじい<有料>	11:40~12:10 お腹シェイプ& ストレッチ ふかみ	11:30~12:15 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい<有料>	11:40~12:25 KaQiLa kyo-co		12:00~12:45 ヨーガ くろやなぎ		11:45~12:15 ショートアクア かのう	11:45~12:15 ショートアクア かのう
13:00			12:55~13:40 メガダンス たなか	12:15~13:05 成人特訓教室(初級) ふじい<有料>	12:30~13:15 オキシジェノ おおば	12:30~13:15 30分or45分		13:25~14:10 メガダンス たなか	13:30~14:20 成人特訓教室(中級) ふじい<有料>		13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>		13:15~14:00 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい<有料>	13:15~14:00 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい<有料>
13:15~14:00	エアロミドル ほんだ		14:00~14:45 エアロロー ほんだ	13:30~14:00 水中ウォーキング かみや	13:35~14:05 ファイドワ30 いとう	13:30~14:15 アクアピクス45 つねかわ	13:25~14:10 メガダンス たなか	14:30~15:15 ファイドワ ひろた	14:30~15:00 青泳ぎ ふじい	13:30~14:15 ZUMBA もりした	13:30~14:15 アクアピクス45 ほんだ	13:30~14:15 X55 おおば (WEB)	14:00~15:00 キッズ スイミング <キッズ>	14:30~15:15 ファイドワ やまぐち
14:20~15:05	ZUMBA ほんだ	14:15~15:00 アクアピクス45 むらまつ	15:05~15:35 ZUMBA ほんだ	14:15~14:45 アクアダンベル おおば	14:25~15:10 エアロロー しまだ	14:30~15:00 月替わりスイム いいだ	14:30~15:15 ファイドワ ひろた	15:45~16:30 ヨーガ やすだ	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	14:45~15:30 ヨーガ ごとう	14:45~15:30 KaQiLa kyo-co	14:45~15:30 KaQiLa kyo-co	15:00~16:00 キッズ スイミング <ジュニア>	15:45~16:30 オキシジェノ いいだ
15:25~15:55	ステップ30 ほんだ	15:15~15:45 水中ウォーキング おおば	15:55~16:40 ヨーガ くろやなぎ	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	15:30~16:00 ステップ30 しまだ	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	15:45~16:30 ヨーガ やすだ	17:00~17:45 ピラティス もりした	16:30~17:30 キッズ スイミング <ジュニア>	16:00~16:45 オキシジェノ いいだ	16:00~17:00 キッズ スイミング <ジュニア>	16:00~17:00 キッズ スイミング <アドバンス>	17:00~18:00 キッズ スイミング <アドバンス/マスター>	17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス>
16:15~17:00	シンプルエアロ ほんだ		17:00~17:45 エアロソフト くろやなぎ	16:30~17:30 キッズ スイミング <ジュニア>	16:30~17:15 ヨーガ くろやなぎ	16:30~17:30 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~17:45 ピラティス もりした	17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス>	17:00~17:45 ピラティス もりした	17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス>	17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス>	17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス>	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>
18:00			18:40~19:25 ヨーガ くろやなぎ	18:40~19:25 ファイドワ やまぐち	18:40~19:25 ZUMBA つねかわ	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>	18:40~19:25 ZUMBA うどの	18:40~19:25 ZUMBA うどの	19:15~20:00 ZUMBA Rowena	19:15~20:00 ZUMBA Rowena	19:30~20:00 イーゼーダイエット ひろた	19:30~20:00 イーゼーダイエット ひろた	18:45~19:30 ZUMBA うどの	18:45~19:30 ZUMBA うどの
18:40~19:25	ヨーガ くろやなぎ		19:45~20:30 エアロミドル かみや	19:15~19:45 クロール ふてんま	19:45~20:15 エアロソフト かみや	19:45~20:15 アクアダンベル ひろた	19:45~20:15 ファイドワ30 ひろた	19:45~20:15 ファイドワ30 ひろた	20:20~21:05 パワーカーディオ ひろた	19:45~20:15 ファイドワ30 ひろた	20:25~21:10 ファイドワ やまぐち	20:25~21:10 ファイドワ やまぐち	20:00~20:45 エアロロー うどの	20:00~20:45 エアロロー うどの
19:45~20:30	エアロミドル かみや	20:15~21:00 アクアピクス45	20:35~21:20 エアロロー kyo-co	20:15~20:45 アクアダンベル きたむら	20:35~21:20 ステップ45 かみや	20:30~21:00 ショートアクア たにいし	20:35~21:20 エアロライト かみや	20:35~21:20 エアロライト かみや	21:35~22:20 ファイドワ ひろた	20:20~21:05 パワーカーディオ ひろた	20:25~21:10 ファイドワ やまぐち	20:25~21:10 ファイドワ やまぐち		
20:50~21:20	ZUMBA かみや		21:40~22:25 KaQiLa kyo-co	20:50~21:20 ZUMBA かみや	21:40~22:25 エアロテクニク はやし		21:40~22:25 ボディシェイプ しもむら	21:40~22:25 ボディシェイプ しもむら		21:35~22:20 ファイドワ ひろた	21:40~22:25 ボディシェイプ ひろた	21:40~22:25 ボディシェイプ ひろた		
21:40~22:25	メガダンス つねかわ													
0:00														

未実施時は通常通り
ご利用いただけます。

WEB
その他
レッスン

...定員43名のうち40名がWEBでの予約となります(残りは当日予約)。アプリまたはホームページよりご予約ください(事前にメールアドレスの登録が必要です)

...定員のうち8割がWEBでの予約となります(残りは当日予約)。アプリまたはホームページよりご予約ください(事前にメールアドレスの登録が必要です)

【休館日】
4日(火)・14日(金)
24日(月)
受付10:00~18:00

【月替わりスイム】
奇数月→バタフライ
偶数月→平泳ぎ

