

12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
…受講場所自由レッスン
(インストラクターが指定する場合がございます)

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		WEB予約	10:05~10:15 ラジオ体操	WEB予約		WEB予約					
	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 定員20名	10:30~11:15 ヨガ MAKO	10:30~11:00 美尻FIT Staff 定員15名	10:30~11:15 ヨガ miho	10:45~11:30 バレエ 初級 亜衣 定員20名	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 定員20名	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 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 定員20名	11:45~12:30 フラダンス 桑山 未来	11:45~12:30 アシュタンゴヨガ MAKO	11:45~12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名	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 アシュタンゴヨガ MAKO	11:30~12:15 WEB予約 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員20名	11:30~12:15 エアロ45テクニック 金杉 智哉	12:20~13:05 WEB予約 ヴァンヤサフローヨガ 管野 里咲	11:45~12:30 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	13:15~13:55 WEB予約 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 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	13:00~13:40 ポールストレッチ Staff 定員20名	13:00~13:30 ふみふみステップ 岩田 奈緒美 定員30名	12:45~13:30 WEB予約 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂	12:45~13:30 WEB予約 CHAKABOOM KIYOMI	14:15~15:00 フラメンコ 阿部 未央子	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		14:15~14:45 エアロ30ソフト 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	14:00~14:40 ポールストレッチ Staff 定員20名		15:15~16:00 キッズスクール 新体操	14:15~15:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	
	15:30~16:15 WEB予約 ZUMBA 山岸 恵美子		15:15~16:00 パワーヨガ 高木 ひろみ	15:00~15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉			15:15~16:00 WEB予約 BAILA BAILA 青葉 葵		15:15~16:00 ヨガ mai	15:15~16:00 【有料個別指導】 ファイドウ30分 磯部 優子		15:15~15:45 HOUSE 入門 KOJI		
	19:00~19:30 WEB予約 パワーカーディオ tani 定員30名	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	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 空手	16:15~17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	キッズスクール キッズ 新体操		16:15~17:00 HOUSE 初級 KOJI	キッズスクール 新体操	16:15~17:00 WEB予約 HOUSE 初級 KOJI	16:45~17:30 HIPHOP入門/初級 Ogawan	16:00~16:30 ポールストレッチ Staff 定員20名
	20:00~20:45 BAILA BAILA 青葉 葵	キッズスクール キッズ ダンス	20:00~20:45 WEB予約 ヨガ miho	キッズスクール 中学生 ダンス			17:30~18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員20名	18:45~19:30 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	19:00~19:45 WEB予約 HIPHOP 初級 Miyuki	18:45~19:30 WEB予約 パレエテクニック 塚本 晃司 定員20名	19:00~19:30 ポールストレッチ Staff 定員20名	17:30~18:15 WEB予約 ファイドウ あき		
	20:15~21:00 ステップ45初中級 工藤 兼一 定員20名		20:15~21:00 オキシジェノ 中島 舞				19:00~19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一	20:15~21:00 WEB予約 HIPHOP 中級 Miyuki	20:00~20:45 BAILA BAILA 青葉 葵		20:00~20:45 WEB予約 KI-MAX あき 定員15名	キッズスクール 新体操		

【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22:00から開始15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
- 足元のマーク付近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

