

2023年 6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
9:00																				
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				9:45~10:00 健康ストレッチ
		10:15~10:45 ショートアクア 塚常		10:15~10:45 ショートアクア 上田				10:15~10:45 ショートアクア 藤原		10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江			10:15~10:45 ショートアクア 小野			10:15~10:45 ショートアクア スタッフ		10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津		10:15~10:45 ショートアクア スタッフ
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトン ソールシンセシス 佐々木			10:45~11:30 エアロ45 ロー 片山			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋			10:40~11:25 パレトン スタンディングフロー 岡本		11:00~12:00 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		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 健康体操 ゆうこ			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			12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用
13:00																				
13:00~13:45 ファイドウ 塚常		13:15~13:45 ショートアクア 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 ショートダンベル 小野	13:15~14:00 ファイドウ 田澤		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 ショートアクア 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 ショートアクア 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
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 ダンスエアロ 小室	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
15:30~16:10 姿勢改善ヨガ 奥西									15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			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
16:15~16:25 はじめよう太極拳																	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用			
18:00																				
18:45~19:30 パレトン ソールシンセシス 佐々木			19:05~19:50 STRONG Nation™ 原田			19:05~19:35 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		18:45~19:15 イーシーダイエット 高井		18:45~19:15 イーシーダイエット 高井	
20:00~20:45 ファイドウ 塚常		20:15~20:45 ショートアクア 杉山	20:20~21:05 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 坂田		19:45~20:30 ファイドウ 高井		19:45~20:30 ファイドウ 高井	
21:15~22:00 アースヨガ 田澤			21:35~22:05 イーシーダイエット 伊藤		20:45~21:15 ショートアクア 伊藤	21:15~22:00 ファイドウ 高井		20:45~21:15 ショートアクア 杉山	20:45~21:30 ZUMBA 石川		20:45~21:15 ショートアクア 堤	21:10~21:55 エアロ45 ミドル 齋藤								
20:30																				
20:30																				
0:00																				

女性限定
レッスンと
なります。

<ストリートダンス(有料)開校♪♪>
2月より、大人向けストリートダンスが始まります。
ダンスが初めての方やダンススキルを磨きたい方にオススメです。
※スクール制になりますので、事前にお手続きが必要になります。

有料
プログラム

<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>
6/14(水)・6/24(土)
*休館日のフロント営業時間 10:00~16:00迄

3FIT
FITNESS CLUB

女性限定
レッスンと
なります。

＜ストリートダンス(有料)開校♪＞
2月より、大人向けストリートダンスが始まります。
ダンスが初めての方やダンススキルを磨きたい方にオススメです。
※スクール制になりますので、事前にお手続きが必要になります。

大きめのタオル
をご持参下さい

有料
プログラム

＜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＞
6/14(水)・6/24(土)
*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。