2023年 6月

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎レッスンスケジュール

月曜日

スタジオ	プール
WEB定員 62名 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
WEB定員 62名 10:30～11:15 ZUMBA ふくま	10:30～11:00 水中ウォーキング おおば
	11:15～11:45 アクアダンベル やました
11:45～12:30 ヨーガ ふくま	
13:15～14:00 エアロミドル ほんだ	
14:20～15:05 ZUMBA ほんだ	14:15～15:00 アクアビクス45 ひだか
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
16:15～17:00 シンプルエアロ ほんだ	
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	20:15～21:00 アクアビクス45 つねかわ
20:50～21:20 ZUMBA かみや	
21:40～22:25 メガダンス つねかわ	

火曜日

スタジオ	プール
9:30～10:15 エアロライト しまだ	9:45～10:15 アクアダンベル いそがい
10:35～11:20 エアロミドル しまだ	10:30～11:15 アクアビクス45 かみお
11:40～12:25 ピラティス もりした	11:30～12:00 クロール初級 ふじい
	12:15～13:05 成人特訓教室（初級） ふじい〈有料〉 未実施時は通常通りご利用いただけます。
WEB定員 62名 12:55～13:40 メガダンス たなか	13:30～14:00 ショートアクア かみや（は）
14:00～14:45 エアロロー ほんだ	14:15～14:45 アクアダンベル おおば
15:05～15:35 ZUMBA ほんだ	15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
15:55～16:40 アースヨガ かみや（は）	16:30～17:30 キッズスイミング〈ジュニア〉
17:00～17:45 エアロソフト くろやなぎ	17:30～18:30 キッズスイミング〈アドバンス/マスター〉
18:40～19:25 ファイドウ やまぐち	19:15～19:45 クロール ふてんま
19:45～20:15 ボディシェイプ30 きたむら	20:15～20:45 アクアダンベル ふてんま
20:35～21:20 エアロロー kyo-co	
21:40～22:25 KaQiLa kyo-co	

水曜日

スタジオ	プール
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
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
WEB定員 40名 11:25～12:10 X55 おおば	11:30～13:00 パーソナルスイム（11:30～12:50）ふじい〈有料〉 30分or45分 未実施時は通常通りご利用いただけます。
12:30～13:15 オキシジェノ おおば	
13:35～14:05 ファイドウ30 いとう	13:45～14:30 アクアビクス45 つねかわ
14:25～15:10 エアロロー しまだ	14:45～15:15 クロール いいだ
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〉
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〉
	17:30～18:30 キッズスイミング〈アドバンス〉
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〉
19:45～20:15 エアロソフト かみや	20:00～20:30 アクアダンベル みずこし
20:35～21:20 ステップ45 かみや	20:45～21:15 ショートアクア ごとう（そ）
21:40～22:25 エアロテクニック はやし	
22:45～23:15 ボディシェイプ30 はやし	

木曜日

スタジオ	プール
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
WEB定員 62名 10:35～11:20 ZUMBA Rowena	10:30～11:15 アクアビクス45 ほんだ
11:40～12:10 健康体操 ほんだ	11:30～12:15 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい〈有料〉
12:30～13:00 お腹シェイプ＆ストレッチ ふかみ	未実施時は通常通りご利用いただけます。
13:20～14:05 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〉
14:25～15:10 ヨーガ やすだ	14:30～15:00 バタフライ ふじい
15:30～16:15 ファイドウ いとう	15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
16:35～17:20 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〉
	17:30～18:30 キッズスイミング〈アドバンス〉
18:40～19:25 ZUMBA うどの	18:30～19:30 キッズスイミング〈マスター〉
19:45～20:15 ファイドウ30 いとう	20:00～20:30 ショートアクア まつもと
20:35～21:20 エアロライト かみや	20:45～21:15 アクアダンベル きたむら
21:40～22:25 ボディシェイプ まつもと	

金曜日

スタジオ	プール
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
WEB定員 62名 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
11:40～12:25 KaQiLa kyo-co	
13:30～14:15 ZUMBA もりした	13:30～14:15 アクアビクス45 ほんだ
14:45～15:30 ヨーガ ごとう	
16:00～16:45 オキシジェノ いいだ	15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
	16:30～17:30 キッズスイミング〈ジュニア〉
	17:30～18:30 キッズスイミング〈アドバンス〉
WEB定員 62名 19:15～20:00 ZUMBA Rowena	18:30～19:30 キッズスイミング〈マスター〉
20:20～21:05 ボディシェイプ すぎもと	20:15～21:00 アクアビクス45 かみお
21:35～22:20 ファイドウ はちや	

土曜日

スタジオ	プール
	8:30～9:30 キッズスイミング〈ジュニア〉
9:30～10:00 エアロライト はやし	9:45～10:15 平泳ぎ いいだ
10:20～11:05 ステップ45 はやし	10:30～11:00 アクアダンベル きたむら
11:25～12:10 アースヨガ いいだ	
WEB定員 40名 13:30～14:15 X55 おおば	13:00～14:00 キッズスイミング〈キッズ〉
14:45～15:30 KaQiLa kyo-co	14:00～15:00 キッズスイミング〈キッズ〉
16:00～19:00 有料《事前予約制》 週代わりレッスン《45分》 参加申し込み・内容・時間等は別途館内にてお知らせいたします。	15:00～16:00 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〉
19:30～20:00 ボディシェイプ つつい	
20:20～21:05 ファイドウ やまぐち	
21:35～22:20 ヨーガ くろやなぎ	

6/3　16：30～　筋膜ほぐし(もりした)　定員20名　500円(税込550円)
6/10　16：00～　ﾀﾞﾝｽｴｱﾛ(kyo-co)　定員69名　500円(税込550円)
★6/17　16：00～　X55　★17:15～　ファイドウ
★フロントにて受付中★
その他レッスンの予約開始は2週間前の9：00～フロントにて！

日曜日

スタジオ	プール
	8:30～9:30 キッズスイミング〈アドバンス〉
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〈ジュニア〉
10:35～11:20 エアロライト しまだ	10:30～11:30 キッズスイミング〈キッズ〉
	11:45～12:15 ショートアクア ふかみ
	12:30～14:30 パーソナルスイム 30分or45分 ふじい〈有料〉 未実施時は通常通りご利用いただけます。
13:15～14:00 ボディシェイプ つつい	
14:20～15:05 ファイドウ はちや	
15:25～16:10 オキシジェノ いいだ	
18:45～19:30 ZUMBA うどの	
19:50～20:35 エアロロー うどの	

【休館日】
受付　10:00～18:00
4日(日)14日(水)24日(土)

WEB定員 ●●名　・・・記載の人数(62名、または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)

その他レッスン　・・・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)

3FIT FITNESS CLUB