

2023年12月 イオンスポーツクラブ 3FIT 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.aeonsportclub.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 モーニングヨガ 小野	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 パーソニック 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:45~9:50 ラジオ体操		
10:30~11:10	エアロ40 パーソニック 徳岡		10:15~10:45 シュートアクア 高井	10:45~11:25 エアロ40 パーソニック 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 島ノ江	10:45~11:30 エアロ45 ロー 片山		10:15~10:45 シュートアクア 藤原	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 コンディショニング with パレ工 岡本		10:15~10:45 シュートアクア 堤	10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津		
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					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	
13:00	13:00~13:45 ファイドウ 高井			13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~13:45 シュートダンベル 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 シュートアクア 藤原	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 中村	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		14:15~14:45 シュートアクア 高井	14:30~15:15 ボディヨガ 吉田		14:00~14:30 シュートアクア 小野	14:30~15:15 ボディヨガ 片山		14:30~15:00 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		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		
15:30~16:10	姿勢改善ヨガ 奥西			16:10~17:00 キッズ HIPHOP 年長~小2			17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用		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		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・②・③コース 使用	15:30~16:15 エアロ45 ミドル		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	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 奥西			17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6			18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用		ストリートダンス (有料成人スクール) 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 ※事前申込制となります			17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③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	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用		18:30~19:00 骨盤ヨガ 田澤	19:30~20:15 ファイドウ 田澤		18:45~19:30 週替わり クラス		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	18:45~19:30 ZUMBA 原田		18:45~19:15 イージーダイエット 高井	18:45~19:15 イージーダイエット 高井	18:45~19:15 イージーダイエット 高井	
20:00~20:45	エアロ45 ミドル 濱田		20:15~20:45 シュートアクア 杉山	20:15~21:00 ボディヨガ 窪津		20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口		20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口		20:45~21:15 シュートアクア 杉山	20:45~21:30 ZUMBA 石川		20:00~20:30 ボディメイク 高井		20:45~21:15 シュートアクア 森岡	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	19:45~20:30 ファイドウ 高井	
21:15~22:00	アースヨガ 田澤			21:20~21:50 エアロ30 ソフト 窪津		21:15~21:55 ダンスエアロ 初級 野口							21:00~21:45 ファイドウ 高井								
20:30																					
0:00																					

*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。

「営業時間のご案内」
 月~金(平日) 9:00~24:00 土・日・祝 9:00~22:00
 ※ジムエリア・プール・浴室・マッサージエリアは閉店15分前までのご利用とさせていただきます

「12月の休館日」
 14日(木) 24日(日) 31日(日)
 ※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00