

2023年
12月

イオンスポーツクラブ3F 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		
8:15	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	
9:00															9:00
	WEB 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	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	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	9:45~10:15 クロール いいだ	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＞	
	WEB 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	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	WEB 62名 10:35~11:20 ZUMBA Rowena	10:30~11:15 アクアピクス45 ほんだ	WEB 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	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	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 ＜ジュニア＞	
	11:45~12:30 ヨーガ ふくま		11:40~12:25 KaQiLa kyo-co	11:30~12:00 クロール初級 いそがい	11:25~12:10 X55 おおば		11:40~12:10 健康体操 ほんだ		11:40~12:25 KaQiLa kyo-co		11:25~12:10 アースヨガ いいだ		11:40~12:10 ステップ30 しまだ	11:45~12:15 ショートアクア ふかみ	
13:00			WEB 62名 12:55~13:40 メガダンス たなか		12:30~13:15 オキシジェノ おおば		12:30~13:00 お腹シェイプ& ストレッチ ふかみ								13:00
	13:15~14:00 エアロミドル ほんだ			13:30~14:00 ショートアクア かみや(は)	13:35~14:05 ファイドウ30 いとう	13:45~14:30 アクアピクス45 つねかわ	13:20~14:05 メガダンス たなか		13:30~14:15 ZUMBA せいか	13:30~14:15 アクアピクス45 ほんだ	WEB 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＞	13:15~14:00 ボディシェイプ つつい		
	14:20~15:05 ZUMBA ほんだ	14:15~15:00 アクアピクス45 ひだか	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	14:25~15:10 エアロロー しまだ	14:45~15:15 平泳ぎ スタッフ	14:25~15:10 ファイドウ はちや	14:30~15:00 青泳ぎ いいだ	14:45~15:30 ヨーガ ごとう		14:45~15:30 KaQiLa kyo-co	14:00~15:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞	14:20~15:05 ファイドウ やまぐち		
	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	15:05~15:35 ZUMBA ほんだ	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＞	15:30~16:15 ヨーガ やすだ	15:30~16:30 キッズ スイミング ＜キッズ＞		15:30~16:30 キッズ スイミング ＜キッズ＞		15:00~16:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	15:25~16:10 オキシジェノ いいだ		
	16:15~17:00 シンプルエアロ ほんだ		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＞	16:20~17:05 ヨーガ くろやなぎ	16:30~17:30 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	16:45~17:30 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＞	16:00~16:45 オキシジェノ いいだ	16:30~17:30 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	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。	16:00~17:00 キッズ スイミング ＜アドバンス＞			
18:00			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＞		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＞					18:00
	18:40~19:25 ヨーガ くろやなぎ		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	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	18:30~19:30 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＞			18:45~19:30 ZUMBA 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 つねかわ	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	19:45~20:15 エアロソフト かみや		19:45~20:15 ファイドウ30 やまぐち	20:00~20:30 ショートアクア まつもと	WEB 62名 19:15~20:00 ZUMBA Rowena		19:30~20:00 ボディシェイプ なかお		19:50~20:35 エアロロー うどの		
	20:50~21:20 ZUMBA かみや		20:35~21:20 エアロロー kyo-co		20:35~21:20 ステップ45 かみや	20:45~21:15 アクアダンベル きたむら	20:35~21:20 エアロライト かみや		20:20~21:05 ボディシェイプ きたむら	20:15~21:00 アクアピクス45 かみお	20:20~21:05 ファイドウ やまぐち				
	21:40~22:25 メガダンス つねかわ		21:40~22:25 KaQiLa kyo-co		21:40~22:25 エアロテクニック はやし		21:40~22:25 ボディシェイプ まつもと		21:35~22:20 ファイドウ はちや		21:35~22:20 ヨーガ くろやなぎ				
0:00					22:45~23:15 ボディシェイプ30 はやし										0:00

年末年始(12/23~1/5)は
特別スケジュールとなります。
営業日やレッスン詳細は別途、
館内掲示等でお知らせいたします。

【休館日】
手続き受付 10:00~18:00
4日(月)14日(木)24日(日)31日(日)

WEB
定員

●●名

その他
レッスン

・・・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)

・・・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)

