

2024年4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.aeonssportscub.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 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 ベーシック 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 ベーシック 徳岡		10:15~10:45 ショートアクア 高井	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			10:40~11:30 コンディショニング with パレエ 岡本			10:15~10:45 ショートアクア 堤	10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	10:15~10:45 ショートアクア 森岡
11:30~12:15	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			11:50~12:40 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
12:35~13:20	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 ショートダンベル 小野	13:15~14:00 ファイドウ 田澤			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 アクアウォーキング 中村	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 高山	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
13:40~14:30	SALSATION 岡本		14:15~14:45 ショートアクア 高井	14:30~15:15 ボディヨガ 吉田			14:30~15:15 ピラティス 坂田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室			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
15:00~15:40	姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ		16:10~17:00 キッズHIPHOP 年長~小2			16:00~17:00 キッズスイミング ※①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			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
15:45~15:55	はじめよう太極拳 奥西			17:15~18:15 キッズHIPHOP 小3~小6			17:00~18:00 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						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・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			18:00~19:00 キッズスイミング ※①・②コース使用			18:30~19:00 骨盤ヨガ 田澤			18:45~19:30 メガダンス 中村			18:45~19:30 ZUMBA 原田			17:00~18:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用		18:30~19:15 X55 高井
18:45~19:30	エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 ショートアクア 小野	19:05~19:50 STRONG Nation 原田			19:00~20:00 キッズスイミング ※①・④・⑤コース使用			19:30~20:15 ファイドウ 田澤			20:00~20:45 X55 高井			20:00~20:45 ピラティス 坂田			19:00~20:00 キッズスイミング ※①・④・⑤コース使用		19:45~20:30 ファイドウ 高井
20:00~20:45	エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 ショートアクア 小野	20:15~21:00 ボディヨガ 窪津			20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口			20:45~21:30 ZUMBA 石川			21:15~22:00 ファイドウ 高井						20:45~21:15 ショートアクア 森岡		
20:45~21:15	エアロ45 ミドル 濱田		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												20:45~21:15 ショートアクア 森岡		
21:15~22:00	エアロ45 ミドル 濱田																				
0:00																					

「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

「4月の休館日」
 14日(日) 24日(水)
 ※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00

※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。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。