2024年
4月

イオンスポーツクラブ　おゆみ野　レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン　　・・・変更箇所

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/
TEL：043-293-7062

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:10 エアロ40ベーシック 成岡	10:30～11:15 ヨガ45 元山
11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡	11:35～12:20 HIPHOP GOKITA
12:35～13:20 やさしいフラダンス 榎本	12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名
13:40～14:25 FULL BOX 武田	13:40～14:25 バレエストレッチ 元山
	16:20～20:00 キッズスクール【ダンス】
19:30～20:10 ステップ40 黒川 定員34名	20:25～20:55 ファイドウ30 ALISA
20:30～21:10 エアロ40 ベーシック 黒川	

火曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 バレトン 武田	10:30～11:15 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名
11:35～12:20 リトモス 武田	11:35～12:20 ヨガ45 鎌田
12:40～13:25 ファイドウ45 JUN	12:40～13:25 簡単エアロ 吾妻
13:45～14:15 イージーダイエット JUN	13:45～14:30 ピラティス 関谷
	16:20～20:00 キッズスクール【ダンス】
19:15～20:00 やさしいフラダンス 鈴木	
20:20～21:05 ZUMBA45 成岡	20:20～20:50 ダンベル30 JUN

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:00 エアロ30 ソフト 成岡	10:20～11:05 ヨガ45 鎌田
11:20～12:05 ZUMBA45 成岡	11:25～11:55 ストレッチポール 沢田
13:15～14:00 ヨガ45 佐藤	13:15～14:00 バレトン 元山
14:20～15:05 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名
15:25～16:10 FULL BOX 武田	15:30～20:05 キッズスクール【チアダンス】
19:00～19:45 バレトン 金井	
20:05～20:50 リトモス 金井	
21:10～21:55 エアロ45 ロー 金井	

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30～11:15 オキシジェノ 沢田
11:35～12:20 エアロ45ロー 金井	11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼
有料レッスン 12:40～13:10 ボディメンテナンス（リンパ） 藤沼 ★フロント受付	12:40～13:25 ジャズダンス 金井
13:30～14:15 フラダンス 鈴木	有料レッスン 14：00～15：00 からだバー® 金井 ★フロント受付
14:35～15:15 ステップ40 黒川 定員34名	
15:35～16:20 リトモス 金井	
	16:20～20:00【空手】スクール
19:15～20:00 リトモス 武田	
20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	20:15～21:00 フラダンス 榎本
21:30～22:15 ストリートダンス GOKITA	

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 バレトン 元山	10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田
11:35～12:20 ファイドウ45 恩田	11:35～12:20 ヨガ45 関谷
12:40～13:10 バレエストレッチ 元山	12:40～13:10 UBOUND30 恩田
13:30～14:15 バレエ 元山 定員40名	13:30～14:15 ヨガ45 鎌田
	17:00～20:00 キッズスクール【ダンス】
19:15～20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	
20:20～21:05 ファイドウ45 ALISA	

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ヨガ45 曽我	10:30～15:40 キッズスクール【ダンス】
11:35～12:20 太極舞 藤沼	
14:30～15:15 ボディシェイプ 成岡 定員45名	
15:35～16:20 ZUMBA45 成岡	16:00～19:40【空手】スクール

日曜日

スタジオ 1	スタジオ 2
10:30～11:15 ヨガ45 関谷	10:30～14:10 キッズスクール【ダンス】【K-POP】
11:35～12:20 バレエ 通山 定員40名	
12:40～13:10 ストレッチポール 沢田 定員30名	
13:30～14:15 オキシジェノ 沢田	
14:35～15:05 イージーダイエット JUN	
20:15～21:00 ファイドウ45 ALISA	

【休館日】 4月に限り、2(火)、3(水)、4(木)
【通常営業日】 14(日)、24(水)

【営業時間】 平日10時～23時　土日祝10時～22時
【フロント最終受付時間】 20時まで　※休館日を除く

※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。

全レッスン完全WEB予約制となります。　**※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。**

◈全レッスン完全WEB予約制となります。
・参加予約およびキャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで
　・WEB予約定員：第1スタジオ　50名、第2スタジオ　30名
・レッスンでご使用の備品について
　ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、 ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。

・レッスン参加方法：「3FIT」アプリより予約
【右のQRコードより登録をお願い致します。】
ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iPhone 用　　android 用