2024年4月　3FIT成田店　レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン　NEW…新設レッスン　web…web予約対象レッスン

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/

TEL：0476-20-3434

①②どちらも同じ内容です。
連続の参加はできません。

月曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:00	①WEB 9:30～10:15 ヨガ くぼた		
	② 10:35～11:20 ヨガ くぼた	10:30～11:00 バランスボール あいはら	10:30～11:00 アクアビクス30 ながい
	11:40～12:25 エアロ45 ひろせ		11:30～12:00 はじめよう平泳ぎ ながい
			12:15～12:45 はじめようバタフライ ながい
	13:15～14:00 フラダンス ながくら	13:15～13:45 コアシェイプ ながい	
	14:20～15:05 HIPHOP KAZU		14:30～15:00 アクアビクス30 ながい
			15:15～15:45 はじめようクロール ながい
	15:30～16:20 キッズダンス スクール		
	16:30～17:30 ジュニアダンス スクール		
17:00	17:45～18:45 ジュニアダンス スクール		
	19:00～19:45 ファイドウ スタッフ		
	20:05～20:50 エアロ45 さいとう		20:00～21:00 フィン スイムタイム
20:30	21:10～21:55 リトモス さいとう		
0:00			

火曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	9:30～10:00 シンプルエアロ かわさき		
	定員50名 10:20～10:50 イージーダイエット かわさき	10:15～10:45 バランスボール とくやま	10:15～11:00 アクアズンバ SATOKO
	11:10～11:55 はじめて フラダンス くりやま		11:15～11:45 はじめよう水泳 つる
	12:15～13:00 ZUMBA SATOKO		
	13:25～14:10 ダンスエアロ45 たなか（和）	13:30～14:00 美姿勢ボール つる	
	WEB 14:30～15:15 リトモス Yuu		14:30～15:00 アクアビクス30 ふじわら
	15:30～16:20 リトル チアリーディング スクール		
	16:30～17:30 キッズ チアリーディング スクール		
	17:40～18:40 ジュニア チアリーディング スクール		
	WEB 19:00～19:45 リトモス Yuu		
	定員53名 20:05～20:45 ステップ40 たなか		20:00～21:00 フィン スイムタイム
	21:05～21:50 エアロ45 たなか		

水曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	WEB53名 9:30～10:15 ステップ45 たなか（和）		
	定員40名 10:35～11:05 ラディカルパワー30 かわさき	10:15～10:45 美姿勢ボール すずき	10:15～10:45 水中ウォーキング あいはら
	11:25～12:10 ファイドウ かわさき	有料レッスン 11:00～11:30 ヒメトレ たなか	11:00～11:30 アクアビクス30 あいはら
	WEB60名 12:30～13:10 エアロ40ベーシック およかわ		
	WEB60名 13:30～14:15 ZUMBA MARIKO		
	14:35～15:15 ピラティス MARIKO		14:30～15:15 アクアビクス45 すずき
	15:30～16:20 キッズ新体操 スクール		15:45～16:45 キッズ スイミング
	16:30～17:20 キッズ新体操 スクール		16:45～17:45 ジュニア スイミング
	17:30～18:30 ジュニア新体操 スクール		
	18:45～19:25 エアロ40ベーシック やまかわ		
	19:45～20:30 ヨガ ASUKA		20:00～20:30 アクアビクス30 やまぐち
	20:50～21:35 ファイドウ やまぐち		

日程は店内掲示

木曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	定員50名 9:30～10:00 イージーダイエット つる		
	WEB 10:20～10:50 エアロ30 ソフト たなか	10:15～10:45 お腹シェイプ つる	10:15～10:45 アクアビクス30 ながい
	WEB 11:10～11:55 エアロ45 たなか		有料レッスン 11:30～12:30 上達しよう背泳ぎ ながい
	WEB60名 12:25～13:05 ダンスエアロ およかわ		
	定員53名 13:20～14:00 ステップ40 およかわ		13:45～14:15 クロール25M つる
	14:20～15:05 ヨガ ASUKA		14:30～15:00 アクアビクス30 たばた
	15:30～16:20 キッズ新体操 スクール		
	16:30～17:30 ジュニア新体操 スクール		
	17:40～18:40 ジュニア新体操 スクール		
	19:00～19:45 ヨガ MARIKO		
	20:05～20:50 ZUMBA MARIKO		20:00～21:00 フィン スイムタイム
	定員40名 21:10～21:55 マッスルビート おおつか（裕）		

金曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	WEB 9:30～10:10 エアロ40ベーシック たなか	10:00～10:30 バランスボール つる	
	10:30～11:15 ファイドウ かわさき	有料レッスン 11:15～12:00 ヤムナ下腿ストレッチ こみや	10:30～11:15 アクアビクス45 すずき
	定員40名 11:35～12:05 ラディカルパワー30 かわさき		11:30～12:15 背泳ぎ＆平泳ぎ すずき
	WEB53名 12:25～13:10 ステップ45 こみや		有料レッスン 12:30～13:30 大人スイミングスクール
	NEW 13:30～14:00 ロコモ体操 ふじわら	有料レッスン 13:25～14:10 ヤムナ全身ストレッチ こみや	すずき 13:45～14:15 アクアダンベル つる
	14:20～15:05 ヨガ たなか（和）		14:30～15:15 アクアビクス45 つる
	15:30～16:20 リトル チアリーディング スクール		15:45～16:45 キッズ スイミング
	16:30～17:30 キッズ チアリーディング スクール		16:45～17:45 ジュニア スイミング
	17:40～18:40 ジュニア チアリーディング スクール		
	定員53名 19:00～19:45 ステップ45 みずしな		
	WEB 20:05～20:50 ファイドウ うえはた		20:00～21:00 フィン スイムタイム
	21:10～21:55 週替わり こまつ		

日程は店内掲示

1・3・5週 ラテンエクササイズ
2・4週 ヨガ45

土曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	WEB 9:30～10:00 エアロ30 ソフト およかわ		9:45～10:45 ジュニア スイミング
	WEB53名 10:20～11:05 ステップ45 およかわ		
	WEB60名 11:25～12:05 エアロ40ベーシック およかわ		
	12:20～13:10 キッズ新体操 スクール		12:30～13:30 キッズ スイミング
	13:15～14:15 ジュニア新体操 スクール		13:30～14:30 キッズ スイミング
	14:30～15:15 ラディカルパワー かわさき		14:30～15:30 ジュニア スイミング
	WEB 15:35～16:20 ファイドウ かわさき		
	16:45～17:30 ヨガ たなか		
	17:50～18:30 エアロ40ベーシック やまかわ		

日曜日

	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	WEB 9:30～10:15 ヨガ SATOKO		9:45～10:45 ジュニア スイミング
	WEB 10:35～11:15 エアロ40ベーシック やまかわ		11:15～12:00 アクアビクス45 あいはら
	11:35～12:20 エアロ45 やまかわ		
	有料レッスン 12:40～13:25 有料レッスン たなか		12:30～13:30 キッズ スイミング
	定員53名 13:45～14:25 ステップ40 たなか		13:30～14:30 キッズ スイミング
	WEB 14:45～15:30 エアロ45 たなか		14:30～15:30 ジュニア スイミング
	WEB 15:50～16:35 リトモス Yuu		16:00～16:30 アクアビクス30 あいはら
	17:00～17:45 パワーヨガ かわい		
	定員53名 18:15～19:00 チャレンジ ステップ45 かわい		

詳細は店内掲示

《各レッスン参加定員》

★スタジオ　60名
　※ステップ　53名　／　イージーダイエット　50名
　※ラディカルパワー・マッスルビート　40名
★ファンクショナルエリア　18名
　※　TRX　8名
★プール　45名　※泳法レッスン　25名

※体調管理には十分気を付けておりますが、インストラクターや営業状況に応じて変更・中止になる場合がございます。予めご了承くださいませ。