

2024年5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			10:15~10:45 ショートアクア 上田			10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江						10:15~10:45 ショートアクア 小野			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			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトントン 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		11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	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	ファイトウ 高井			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 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					12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
13:00				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 ファイトウ 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 お腹シェイブ	13:15~13:45 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 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	14:20~15:05 ボディヨガ 吉田		14:00~14:30 ショートアクア 小野	14:30~15:15 ピラティス 坂田			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	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			15:00~15:15 健康ストレッチ					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		15:00~16:00 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			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	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・⑥コース 使用	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑥コース 使用		
18:00				17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6																		
18:45~19:30	パレトントン 佐々木									18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤		18:45~19:30 メガダンス 中村			18:45~19:30 ZUMBA 原田		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	18:30~19:15 X55 高井		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		
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	20:20~21:05 ZUMBA 原田		20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口				19:00~19:30 ファイトウ30 西野		20:00~20:45 X55 高井		19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田		19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:45~20:30 ファイトウ 高井		19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:45~20:30 ファイトウ 高井		
21:15~22:00	アースヨガ 田澤			21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田		21:15~21:55 ダンスエアロ 初級 野口				20:45~21:30 ZUMBA 石川		21:15~22:00 ファイトウ 高井				20:45~21:15 ショートアクア 森岡						
0:00																						

女性限定
レッスンと
なります

時間変更

時間変更

クラス変更

時間変更

大きめのタオル
をご持参下さい

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

<<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

<<5月の休館日>>
14日(火) 24日(金)
 ※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。