

2024年
5月

イオンスポーツクラブ3F 1F 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	
	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
8:15														
9:00														
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	8:30~9:30 キッズ スイミング <ジュニア>	9:30~10:15 エアロミドル しまだ	8:30~9:30 キッズ スイミング <アドバンス>
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	10:35~11:20 ZUMBA Rowena	10:30~11:15 アクアピクス45 ほんだ	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 スタッフ	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		12:00~12:45 ヨーガ くろやなぎ		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														
13:15~14:00	エアロミドル ほんだ		12:55~13:40 メガダンス たなか	13:30~14:00 ショートアクア かみや(は)	12:30~13:15 オキシジェノ おおば	13:35~14:05 ファイトウ30 いとう	13:20~14:05 メガダンス たなか	13:30~14:15 成人水泳教室 《有料》	13:30~14:15 ZUMBA せいか	13:30~14:15 アクアピクス45 ほんだ	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 クロール しろやま	14:25~15:10 ファイトウ はちや	14:30~15:00 バタフライ しろやま	14:45~15:30 ヨーガ ごとう	14:45~15:30 キッズ スイミング <キッズ>	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 ファイトウ やまくち	
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>	16:00~16:45 オキシジェノ おおば	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>	16:00~16:45 キッズ スイミング <キッズ>	16:00~17:00 キッズ スイミング <アドバンス>	15:25~15:55 ストレッチ やまくち	
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>	16:30~17:30 キッズ スイミング <ジュニア>	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。	17:00~18:00 キッズ スイミング <アドバンス/マスター>		
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>				
18:40~19:25	ヨーガ くろやなぎ		18:40~19:25 ファイトウ やまくち	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>	18:40~19:25 ZUMBA つねかわ	18:40~19:25 ZUMBA うどの	18:40~19:25 ZUMBA うどの	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>	19:15~20:00 ZUMBA Rowena	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	20:15~20:45 ショートアクア kyo-co	19:45~20:15 ボディシェイプ30 いそがい(て)		19:45~20:15 エアロソフト かみや	19:45~20:15 ファイトウ30 あさの	19:45~20:15 ファイトウ30 あさの	20:00~20:30 ショートアクア まつもと	20:20~21:05 ボディシェイプ スタッフ	20:15~21:00 アクアピクス45 かみお	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	20:35~21:20 エアロライト かみや	20:35~21:20 エアロライト かみや		21:35~22:20 ファイトウ はちや		20:20~21:05 ボディシェイプ スタッフ			
21:40~22:25	ダンスエアロ kyo-co		21:40~22:25 KaQiLa kyo-co		21:40~22:25 エアロテクニク はやし	21:40~22:25 ボディシェイプ まつもと					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									

【休館日】
手続き受付 10:00~18:00
4日(土)14日(火)24日(金)

レッスン

...定員のうち10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)

