

2024年5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.aeonssportsclub.jp/>
 電話: 0476-20-3434



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
9:00	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	①WEB 9:30~10:15 ヨガ くぼた			②③どちらも同じ内容です。 連続の参加はできません。 定員50名 9:30~10:00 シンブルエアロ かわさき			WEB53名 9:30~10:15 ステップ45 たなか(和)			定員50名 9:30~10:00 イージーダイエット つる			WEB 9:30~10:10 エアロ40ベシック たなか			WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ			WEB 9:30~10:15 ヨガ SATOKO		
	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた			定員50名 10:30~11:00 バランスボール かわさき			定員40名 10:35~11:05 ラディカルパワー かわさき			10:30~11:00 美姿勢ボール すずき			WEB 10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか			10:30~11:15 ファイドウ かわさき			WEB53名 10:20~11:05 ステップ45 およかわ		
	11:40~12:25 エアロ45 ひろせ			11:10~11:55 はじめて フラダンス くりやま			11:25~12:10 ファイドウ かわさき			11:10~11:55 WEB エアロ45 たなか			10:30~11:15 ファイドウ かわさき			11:30~12:15 バタフライ &クロール すずき			WEB60名 11:25~12:05 エアロ40ベシック およかわ		
	13:15~14:00 フラダンス なぐら			12:15~13:00 ZUMBA SATOKO			12:30~13:10 WEB60名 ダンスエアロ45 およかわ			11:30~12:30 泳法 レッスン ながい			11:35~12:05 ラディカルパワー かわさき			12:25~13:10 WEB53名 ステップ45 こみや			12:30~13:10 キッズ新体操 スクール		
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU			13:25~14:10 ダンスエアロ45 たなか(和)			13:30~14:15 ZUMBA MARIKO			13:20~14:00 5~7月 スイミング 初級者~初級 つる			13:45~14:35 ヤマナ全身 ストレッチ こみや			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		
	15:30~16:20 キッズダンス スクール			14:30~15:00 WEB リトモス Yuu			14:35~15:15 ピラティス MARIKO			14:30~15:15 アクアピクス45 すずき			14:20~15:05 ヨガ たなか(和)			14:30~15:15 スクール			13:45~14:25 定員53名 ステップ40 たなか		
	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			15:30~16:20 キッズ チアリーディング スクール			15:30~16:20 キッズ新体操 スクール			14:30~15:05 ヨガ ASUKA			15:30~16:20 キッズ チアリーディング スクール			14:30~15:15 スクール			14:45~15:30 WEB エアロ45 たなか		
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チアリーディング スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール			15:30~16:20 キッズ新体操 スクール			16:30~17:30 キッズ チアリーディング スクール			15:45~16:45 キッズ スイミング			15:50~16:35 WEB リトモス Yuu		
	19:00~19:45 ファイドウ スタップ			17:40~18:40 ジュニア チアリーディング スクール			17:30~18:30 ジュニア新体操 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 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			17:00~17:45 WEB パワーヨガ かわい		
	20:05~20:50 エアロ45 さいとう			18:45~19:25 WEB エアロ40ベシック やまかわ			18:45~19:25 エアロ40ベシック やまかわ			18:45~19:45 ファイドウ うへはた			18:45~19:30 WEB ステップ45 みずしな			17:50~18:30 エアロ40ベシック やまかわ			18:15~19:00 定員53名 チャレンジ ステップ45 かわい		
	21:10~21:55 リトモス さいとう			19:45~20:30 ヨガ ASUKA			19:45~20:30 ヨガ ASUKA			20:05~20:50 ZUMBA MARIKO			20:05~20:50 WEB ファイドウ うへはた								
20:30				20:05~20:45 ステップ40 たなか			20:05~20:30 ファイドウ やまぐち			20:00~20:30 フィン スイムタイム			20:05~20:50 WEB ファイドウ うへはた								
0:00				21:05~21:50 エアロ45 たなか			21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:15~22:00 週替わり こまつ								

《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。