2024年 4月

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎レッスンスケジュール

月曜日

スタジオ
- WEB定員100% 9:30〜10:00 エアロライト ふくま
- WEB定員100% 10:30〜11:15 ZUMBA ふくま
- 11:45〜12:30 ヨーガ ふくま
- 13:15〜14:00 エアロミドル ほんだ
- 14:20〜15:05 ZUMBA ほんだ
- 15:25〜15:55 ステップ30 ほんだ
- 16:15〜17:00 シンプルエアロ ほんだ
- 18:40〜19:25 ヨーガ くろやなぎ
- 19:45〜20:30 エアロミドル かみや
- 20:50〜21:20 ZUMBA かみや
- 21:40〜22:25 ダンスエアロ kyo-co

プール
- 9:45〜10:15 ショートアクア おおば
- 10:30〜11:00 水中ウォーキング おおば
- 14:15〜15:00 アクアビクス45 ひだか
- 15:15〜15:45 水中ウォーキング おおば
- 20:15〜20:45 ショートアクア kyo-co

火曜日

スタジオ
- 9:30〜10:15 エアロライト しまだ
- 10:35〜11:20 エアロミドル しまだ
- 11:40〜12:25 KaQiLa Kyo-co
- WEB定員100% 12:55〜13:40 メガダンス たなか
- 14:00〜14:45 エアロロー ほんだ
- 15:05〜15:35 ZUMBA ほんだ
- 15:55〜16:40 アースヨガ かみや（は）
- 17:00〜17:45 エアロソフト くろやなぎ
- 18:40〜19:25 ファイドウ やまぐち
- 19:45〜20:15 ボディシェイプ30 やまぐち
- 20:35〜21:20 エアロロー kyo-co
- 21:40〜22:25 KaQiLa kyo-co

プール
- 9:45〜10:15 アクアダンベル いそがい
- 10:30〜11:15 アクアビクス45 かみお
- 11:30〜12:00 クロール初級 いそがい
- 13:30〜14:00 ショートアクア かみや（は）
- 14:15〜14:45 アクアダンベル おおば
- 15:30〜16:30 キッズスイミング＜キッズ＞
- 16:30〜17:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 17:30〜18:30 キッズスイミング＜アドバンス/マスター＞
- 19:15〜19:45 クロール ふてんま
- 20:15〜20:45 アクアダンベル ふてんま

水曜日

スタジオ
- 9:30〜10:00 コアシェイプ おおば
- 10:20〜11:05 ヨーガ やすだ
- WEB定員100% 11:25〜12:10 X55 おおば
- 12:30〜13:15 オキシジェノ おおば
- 13:35〜14:05 ファイドウ30 いとう
- 14:25〜15:10 エアロロー しまだ
- 15:30〜16:00 ステップ30 しまだ
- 16:20〜17:05 ヨーガ くろやなぎ
- 18:40〜19:25 ZUMBA つねかわ
- 19:45〜20:15 エアロソフト かみや
- 20:35〜21:20 ステップ45 かみや
- 21:40〜22:25 エアロテクニック はやし
- 22:45〜23:15 ボディシェイプ30 はやし

プール
- 9:45〜10:15 ショートアクア ふかみ
- 10:30〜11:00 水中ウォーキング ふかみ
- 13:45〜14:30 アクアビクス45 つねかわ
- 14:45〜15:15 平泳ぎ しろやま
- 15:30〜16:30 キッズスイミング＜キッズ＞
- 16:30〜17:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 17:30〜18:30 キッズスイミング＜アドバンス＞
- 18:30〜19:30 キッズスイミング＜マスター＞
- 20:30〜21:00 ショートアクア ごとう

木曜日

スタジオ
- 9:30〜10:15 エアロミドル ほんだ
- WEB定員100% 10:35〜11:20 ZUMBA Rowena
- 11:40〜12:10 健康体操 ほんだ
- 12:30〜13:00 お腹シェイプ＆ストレッチ ふかみ
- 13:20〜14:05 メガダンス たなか
- 14:25〜15:10 ファイドウ はちや
- 15:30〜16:15 ヨーガ やすだ
- 16:45〜17:30 エアロソフト くろやなぎ
- 18:40〜19:25 ZUMBA うどの
- 19:45〜20:15 ファイドウ30 あさの
- 20:35〜21:20 エアロライト かみや
- 21:40〜22:25 ボディシェイプ まつもと

プール
- 9:45〜10:15 アクアダンベル ふかみ
- 10:30〜11:15 アクアビクス45 ほんだ
- 13:30〜14:15 成人水泳教室 ≪有料≫
- 14:30〜15:00 背泳ぎ しろやま
- 15:30〜16:30 キッズスイミング＜キッズ＞
- 16:30〜17:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 17:30〜18:30 キッズスイミング＜アドバンス＞
- 18:30〜19:30 キッズスイミング＜マスター＞
- 20:00〜20:30 ショートアクア まつもと

金曜日

スタジオ
- 9:30〜10:15 ステップ45 しまだ
- WEB定員100% 10:35〜11:20 エアロロー kyo-co
- 11:40〜12:25 KaQiLa kyo-co
- 13:30〜14:15 ZUMBA せいか
- 14:45〜15:30 ヨーガ ごとう
- 16:00〜16:45 オキシジェノ おおば
- WEB定員100% 19:15〜20:00 ZUMBA Rowena
- 20:20〜21:05 ボディシェイプ まつもと
- 21:35〜22:20 ファイドウ はちや

プール
- 9:45〜10:15 水中ウォーキング いそがい
- 10:30〜11:00 ショートアクア いそがい
- 13:30〜14:15 アクアビクス45 ほんだ
- 15:30〜16:30 キッズスイミング＜キッズ＞
- 16:30〜17:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 17:30〜18:30 キッズスイミング＜アドバンス＞
- 18:30〜19:30 キッズスイミング＜マスター＞
- 20:15〜21:00 アクアビクス45 かみお

土曜日

スタジオ
- 9:30〜10:00 エアロライト はやし
- 10:20〜11:05 ステップ45 はやし
- 12:00〜12:45 ヨーガ くろやなぎ
- WEB定員100% 13:30〜14:15 X55 おおば
- 14:45〜15:30 KaQiLa kyo-co
- 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。
- 19:30〜20:00 ボディシェイプ なかお
- 20:20〜21:05 ファイドウ やまぐち
- 21:35〜22:20 ヨーガ くろやなぎ

プール
- 8:30〜9:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 9:45〜10:15 クロール しろやま
- 10:30〜11:00 アクアダンベル スタッフ
- 13:00〜14:00 キッズスイミング＜キッズ＞
- 14:00〜15:00 キッズスイミング＜キッズ＞
- 15:00〜16:00 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 16:00〜17:00 キッズスイミング＜アドバンス＞
- 17:00〜18:00 キッズスイミング＜アドバンス/マスター＞

日曜日

スタジオ
- 9:30〜10:15 エアロミドル しまだ
- 10:35〜11:20 エアロライト しまだ
- 11:40〜12:10 ステップ30 しまだ
- 13:15〜14:00 ボディシェイプ つつい
- 14:20〜15:05 ファイドウ やまぐち
- 15:25〜15:55 ストレッチ やまぐち
- 18:45〜19:30 ZUMBA うどの
- 19:50〜20:35 エアロロー うどの

プール
- 8:30〜9:30 キッズスイミング＜アドバンス＞
- 9:30〜10:30 キッズスイミング＜ジュニア＞
- 10:30〜11:30 キッズスイミング＜キッズ＞
- 11:45〜12:15 ショートアクア ふかみ

【休館日】
手続き受付　10:00〜18:00
4日(木)14日(日)24日(水)

WEB定員 100% ・・・100%（69名、または43名）がWEBでの予約となります。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）

その他レッスン ・・・定員のうち8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）

3FIT FITNESS CLUB