

2025年4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.aeonsportclub.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 パーソニック 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 パーソニック 徳岡	10:15~10:45 ショートアクア 高井		10:45~11:25 エアロ40 パーソニック ゆうこ	10:15~10:45 ショートアクア 上田		10:45~11:30 パレトニック パレトニックジャパン認定 佐々木	10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江		10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野	10:15~10:45 ショートアクア 高山		10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋	10:15~10:45 ショートアクア 小野		10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本	10:15~10:45 ショートアクア 白井		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			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コデ ヨギョギ 佐々木			12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 SALSATION® 岡本			11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	11:20~12:05 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	交替わり ラディカルプログラム 高井	ファイドウ 7日 28日	X55 21日																		
13:40~14:30	SALSATION® 岡本	14:15~14:45 ショートアクア 高井		13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 ファイドウ 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 お腹シェイプ	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 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 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		14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ピラティス 坂田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 エアロ45 ミドル 徳岡	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ファイドウ 西野			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
15:45~15:55	はじめよう太極拳 奥西						14:30~15:15 有料プログラム 15:30~16:15 YAMUNA FOOT FITNES® 大森			15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津						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
18:45~19:30	パレトニックジャパン認定 パレトニック 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津			16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING® 大森			16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6						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・⑤コース 使用	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤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	20:45~21:15 ショートアクア 高山		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用			17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用			18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用					17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
21:15~22:00	アースヨガ 田澤			21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田			18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 メガダンス 中村						18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	18:45~19:30 ZUMBA 原田	18:30~19:15 X55 高井
							19:00~19:30 ファイドウ30 西野			19:30~20:15 ファイドウ 田澤			20:15~21:00 X55 高井						19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:50~20:35 パーソニック ヨガ 原田	19:45~20:30 ファイドウ 高井
							20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口			20:45~21:30 ZUMBA 石川			21:20~22:05 ファイドウ 高井						20:45~21:15 ショートアクア 森岡		
							21:05~21:45 ダンスエアロ 初級 野口														

**女性限定
レッスンと
なります**
**レッスン
変更**

**担当
変更**

**時間
変更**

**時間
変更**

**YAMUNA FOOT FITNES
YAMUNA BODY ROLLING**
 (有料成人プログラム)
 ※有料プログラムになります。
 事前申込が必要です。

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

**時間
変更**

**時間
変更**

**時間
変更**

**時間
変更**

「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

「4月の休館日」
14日(月)・24日(木)
 ※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。