

2025年
5月

イオンスポーツクラブ3F 岡崎レッスンスケジュール

8:15	月曜日	
	スタジオ	プール
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
	10:30~11:15 ZUMBA ふくま	10:30~11:00 水中ウォーキング おおば
	11:45~12:30 ヨーガ ふくま	
13:00		
	13:15~14:00 エアロミドル ほんだ	
	14:20~15:05 ZUMBA ほんだ	14:15~15:00 アクアピクス45 むらまつ
	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
	16:15~17:00 シンプルエアロ ほんだ	
18:00		
	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	20:15~20:45 ショートアクア kyo-co
	20:50~21:20 ZUMBA かみや	
	21:40~22:25 ダンスエアロ kyo-co	

火曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
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
	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
	11:40~12:25 ピラティス もりした	11:30~12:00 クロール初級 いそがい
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)
	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
	15:05~15:35 ZUMBA ほんだ	15:30~16:30 キッズ スイミング <キッズ>
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>
		17:30~18:30 キッズ スイミング <アドバンス/マスター>
19:30~20:15	ファイドウ あさの	19:15~19:45 クロール すずき
	20:35~21:20 エアロロー kyo-co	20:15~20:45 ショートアクア すずき
	21:40~22:25 KaQiLa kyo-co	
22:45~23:15		

水曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
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
	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
	11:25~12:10 X55 おおば	
12:40~13:25	オキシジェノ おおば	
		13:45~14:30 アクアピクス45 つねかわ
	14:25~15:10 エアロロー しまだ	14:45~15:15 クロール しろやま
	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>
	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>
18:40~19:25	ZUMBA つねかわ	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>
	19:45~20:15 エアロソフト かみや	20:15~20:45 アクアダンベル いそがい
	20:35~21:20 ステップ45 かみや	
	21:40~22:25 エアロテクニク はやし	
22:45~23:15	ボディシェイプ30 はやし	

木曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
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
	10:35~11:20 ZUMBA Rowena	10:30~11:15 アクアピクス45 ほんだ
	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	13:30~14:15 成人水泳教室 《有料》
	14:25~15:10 ファイドウ やまだ	14:30~15:00 バタフライ しろやま
	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>
	16:45~17:30 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>
18:40~19:25	ZUMBA うどの	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>
	19:45~20:15 ステップ30 かみや	20:00~20:30 アクアダンベル なるせ
	20:35~21:20 エアロライト かみや	
	21:40~22:25 ボディシェイプ なるせ	
22:45~23:15		

金曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
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
	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
	11:40~12:25 KaQiLa kyo-co	
13:30~14:15	ZUMBA せい	13:30~14:15 アクアピクス45 ほんだ
	14:45~15:30 ヨーガ ことう	14:30~15:15 成人水泳教室 《有料》
	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>
		16:30~17:30 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>
19:15~20:00	ZUMBA Rowena	18:30~19:30 キッズ スイミング <マスター>
	20:20~21:05 ボディシェイプ いそがい(て)	20:15~21:00 アクアピクス45 かみお
	21:35~22:20 ファイドウ あさの	
22:45~23:15		

土曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
8:30~9:30		キッズ スイミング <アドバンス>
	9:30~10:00 エアロライト はやし	9:30~10:30 キッズ スイミング <ジュニア>
	10:20~11:05 ステップ45 はやし	
		10:45~11:15 青泳ぎ しろやま
12:00~12:45	ヨーガ くろやなぎ	11:30~12:00 アクアダンベル なるせ
		13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>
	13:30~14:15 X55 おおば	14:00~15:00 キッズ スイミング <キッズ>
	14:45~15:30 KaQiLa kyo-co	15:00~16:00 キッズ スイミング <ジュニア>
18:25~19:10	ヨーガ やすだ	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>
	19:30~20:00 ボディシェイプ なかお	
	20:20~21:05 ファイドウ やまだ	
22:45~23:15		

日曜日	スタジオ	
	スタジオ	プール
8:30~9:30		キッズ スイミング <アドバンス>
	9:30~10:15 エアロミドル しまだ	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>
	11:40~12:20 ステップ40 しまだ	11:45~12:15 ショートアクア ふかみ
13:15~14:00	ボディシェイプ かまくら	
	14:20~15:05 ファイドウ しろやま	
18:45~19:30	ZUMBA うどの	
	19:50~20:35 エアロロー うどの	
22:45~23:15		

【休館日】
毎月4日・14日・24日



スタジオ・・・定員のすべてが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)