

2025年5月 3FIT成田店 レッスンプログラム

NEW...新設レッスン
web...web予約対象レッスン
...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL: 0476-20-3434



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	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール
9:00 ①WEB 9:30~10:15 ヨガ くぼた	①②どちらも同じ 内容です。連続の 参加はできません。		WEB 9:30~10:00 シンブルエアロ かわさき			WEB53名 9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)			定員50名 9:30~10:00 イーザーダイエット つる			WEB 9:30~10:10 エアロ40ベージュ たなか			WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ			WEB 9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		
② 10:35~11:20 ヨガ くぼた			定員50名 10:20~10:50 イーザーダイエット かわさき			定員40名 10:35~11:05 ラディカルパワー30 かわさき			WEB 10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか			10:30~11:15 ファイトウ かわさき			10:30~11:15 アクアピクス45 すずき			WEB53名 10:20~11:10 ステップ50 およかわ		
11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ			11:10~11:55 はじめて フラダンス くりやま			11:25~12:10 ファイトウ かわさき			WEB60名 12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ			11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか			11:30~12:15 バタフライ & クロール すずき			WEB60名 12:20~13:10 キッズ新体操 スクール		
13:15~14:00 フラダンス ながくら			12:15~13:00 ZUMBA SATOKO			WEB60名 13:10~13:30 FACTOR F			13:00~13:20 UBOUND			12:25~13:10 ダンスエアロ こみや			12:30~13:30 泳法 レッスン すずき			13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール		
14:20~15:05 HIPHOP KAZU			13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)			14:35~15:15 ピラティス MARIKO			13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる			13:30~14:00 ステップ40 およかわ			13:45~14:15 アクアダンベル つる			WEB 14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか		
15:30~16:20 キッズダンス スクール			14:30~15:15 リトモス Yuu			15:30~16:20 キッズ新体操 スクール			14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA			14:20~15:05 ヨガ たなか(和)			14:30~15:15 アクアピクス45 つる			WEB 15:35~16:20 ファイトウ かわさき		
16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			15:30~16:20 リトル チャリーディング 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			15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール			15:45~16:45 キッズ スイミング			WEB 16:00~16:30 リトモス Yuu		
17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チャリーディング 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			16:30~17:30 キッズ チャリーディング スクール			16:45~17:45 ジュニア スイミング			WEB 17:00~17:50 パワーヨガ かわい		
19:00~19:45 ファイトウ スタッフ			17:40~18:40 ジュニア チャリーディング スクール			18:45~19:25 エアロ40ベージュ やまかわ			17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール			17:40~18:40 ジュニア チャリーディング スクール			17:50~18:30 エアロ40ベージュ やまかわ			定員53名 18:15~19:05 チャレンジステップ かわい		
20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう			19:00~19:45 リトモス Yuu			19:45~20:30 ヨガ まつもと			19:00~19:45 ヨガ MARIKO			19:00~19:50 チャレンジステップ みずしな								
21:10~21:55 リトモス さいとう			20:05~20:45 ステップ40 たなか			20:50~21:35 ファイトウ たかの			20:05~20:50 ZUMBA MARIKO			20:05~20:50 ファイトウ スタッフ								
			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか						21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:10~21:55 ラテンエクササイズ こまつ								

《各レッスン参加定員》

- ★スタジオ 60名
 - ※ステップ 53名 / イーザーダイエット 50名
 - ※ラディカルパワー 40名
 - ※マッスルビート 40名
- ★ファンクショナルエリア 18名
 - ※Vトレーニング 10名 FACTOR・UBOUND8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。