

2025年
6月

イオンスポーツクラブ3Fー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 おさき
	20:50-21:20 ZUMBA かみや	
	21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co	

8:15	火曜日	
	スタジオ	プール
9:00		
	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)
13:00	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)
	17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	17:30-18:30 キッズ スイミング (アドバンス/マスター)
18:00	19:30-20:15 ファイドウ あさの	19:15-19:45 クロール すすき
	20:35-21:20 エアロロー kyo-co	20:15-20:45 ショートアクア すすき
	21:40-22:25 KaQiLa kyo-co	

8:15	水曜日	
	スタジオ	プール
9:00		
	9:30-10:00 コアシェイプ おおは	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	
13:00	14:25-15:10 エアロロー しまだ	14:45-15:15 平泳ぎ 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)
		17:30-18:30 キッズ スイミング (アドバンス)
	18:40-19:25 ZUMBA つねかわ	18:30-19:30 キッズ スイミング (マスター)
18:00	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 エアロテクニック はやし	
	22:45-23:15 ボディシェイプ80 はやし	

8:15	木曜日	
	スタジオ	プール
9:00		
	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	
13:00	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 背泳ぎ 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)
		17:30-18:30 キッズ スイミング (アドバンス)
18:00	18:40-19:25 ZUMBA うどの	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	

8:15	金曜日	
	スタジオ	プール
9:00		
	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	
13:00	13:30-14:15 ZUMBA せいか	13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ
	14:45-15:30 ヨーガ ごとう	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)
18:00	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	

8:15	土曜日	
	スタジオ	プール
9:00		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 バタフライ しろやま
		11:30-12:00 アクアダンベル なるせ
	12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ	
13:00		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)
		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)
18:00	18:25-19:10 ヨーガ やすだ	
	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	

8:15	日曜日	
	スタジオ	プール
9:00		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)
	10:35-11:20 エアロライト しまだ	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
13:00	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	
	15:30-17:40 キッズスクール ダンス	
18:00	18:45-19:30 ZUMBA うどの	
	19:50-20:35 エアロロー うどの	

【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)