

2025年6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/>
☎ 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ベージック 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	10:15~10:45 バランスボール とくやま	10:15~11:00 アクアズンバ SATOKO		定員40名 10:35~11:05 ラディカルパワー-30 かわさき		10:15~10:45 アクアピクス30 ながい		10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか	10:15~10:45 お腹シェイプ つる	10:15~10:45 アクアピクス30 ながい		10:30~11:15 ファイトウ かわさき	9:50~10:20 バランスボール つる	10:30~11:15 アクアピクス45 すずき		10:20~11:10 ステップ50 およかわ			10:30~11:30 ジュニア スイミング	10:35~11:15 エアロ40ベージック やまかわ	10:30~11:30 ジュニア スイミング		
	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	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる			11:25~12:10 ファイトウ かわさき		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい		11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	11:45~12:45 水泳 レッスン ながい	11:00~11:30 水中ウォーキング ながい		11:35~12:05 ラディカルパワー-30 かわさき	11:15~12:00 ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	11:30~12:15 バタフライ & クロール すずき		11:25~12:05 エアロ40ベージック およかわ			11:35~12:25 エアロ50ロー やまかわ	11:45~12:30 アクアピクス45 あいはら			
	13:15~14:00 フラダンス ながくら			12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:30~12:50 RADICALONE			12:20~12:50 美姿勢ボール すずき	12:30~13:10 エアロ40ベージック およかわ	12:20~12:50 美姿勢ボール すずき		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	13:00~13:20 Vトレーニング UBOUND	13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる	12:25~13:10 ダンスエアロ こみや	13:25~14:10 ヤマナ全身 ストレッチ こみや	12:30~13:30 泳法 レッスン すずき		12:20~13:10 キッズ新体操 スクール			13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	12:40~13:25 有料レッスン 詳細は 店内掲示	13:00~14:00 キッズ スイミング			
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU			13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:00 美姿勢ボール つる			13:30~14:15 WEB60名 ZUMBA MARIKO	13:10~13:30 FACTOR F	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき		13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~13:50 UBOUND	14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	13:45~14:15 アクアダンベル つる	14:30~15:15 アクアピクス45 つる		13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	14:00~15:00 キッズ スイミング			14:45~15:35 WEB エアロ50ミドル たなか	14:00~15:00 キッズ スイミング			
	15:30~16:20 キッズダンス スクール			14:30~15:15 WEB リトモス Yuu	14:30~15:15 アクアピクス45 かわさき			14:35~15:15 ピラティス MARIKO		14:30~15:00 アクアピクス30 ふじわら		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング	15:35~16:20 WEB ファイトウ かわさき	16:30~16:50 Vトレーニング FACTOR F	16:00~17:00 キッズ スイミング			16:45~17:30 ヨガ たなか	16:00~16:30 Vトレーニング UBOUND	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら				
17:00	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			15:30~16:20 キッズ チャリディング スクール	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと			15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:30~17:30 キッズ スイミング		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	17:40~18:40 ジュニア スイミング	16:30~16:50 Vトレーニング FACTOR F	16:45~17:30 ヨガ たなか	17:00~18:00 ジュニア スイミング			17:00~17:50 パワーヨガ かわい	16:30~16:50 UBOUND					
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チャリディング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア スイミング		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ	17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ			17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ	17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ	17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ				
	19:00~19:45 ファイトウ スタッフ			17:40~18:40 ジュニア チャリディング スクール	17:40~18:40 ジュニア スイミング			18:45~19:25 Vトレーニング エアロ40ベージック やまかわ	19:00~19:20 FACTOR F	19:00~19:20 FACTOR F		19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:30~19:50 HYPER C	19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:30~19:50 HYPER C	19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:30~19:50 HYPER C	19:00~19:20 UBOUND				18:15~19:05 定員53名 チャレンジステップ かわい	18:15~19:05 定員53名 チャレンジステップ かわい				
20:30	20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう			19:00~19:45 WEB リトモス Yuu	19:30~19:50 UBOUND			19:45~20:30 ヨガ まつもと	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~21:00 フィン スイムタイム		20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:00~21:00 フィン スイムタイム				20:05~20:50 WEB ファイトウ たかの	20:05~20:50 WEB ファイトウ たかの				
	21:10~21:55 リトモス さいとう			20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム			20:50~21:35 ファイトウ たかの				20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)	20:00~21:00 フィン スイムタイム				20:05~20:50 WEB ファイトウ たかの	20:05~20:50 WEB ファイトウ たかの				
0:00				21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか																							

《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

《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。