

2025年7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 ベーシック 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 ベーシック 徳岡		10:15~10:45 ショートアクア 高井			10:15~10:45 ショートアクア 上田			10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江			10:15~10:45 ショートアクア 高山			10:15~10:45 ショートアクア 小野			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			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトングァパン認定 パレトン 佐々木			10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋			10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本			11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
12:35~13:20 週替わり ラディカルプログラム 高井	ファイトウ 21日 X55 7日 28日		11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コデ イジョング 佐々木			12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 SALSATION® 岡本					12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		
13:40~14:30 SALSATION® 岡本			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 高山	13:15~14:00 ファイトウ 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		
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 ファイトウ 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		
15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	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			16:00~17:00 キッズ チアダンス 中村		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 パレトングァパン認定 パレトン 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		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用				17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6			18:45~19:30 ZUMBA 原田					
20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 ショートアクア 高山						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			19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田			18:30~19:15 X55 高井		
21:15~22:00 アースヨガ 田澤			20:20~21:05 ZUMBA 原田		20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口		19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイトウ 田澤			20:15~21:00 X55 高井					19:45~20:30 ファイトウ 高井			
			21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田			21:05~21:45 ダンスエアロ 初級 野口			20:45~21:30 ZUMBA 石川			21:20~22:05 ファイトウ 高井								
0:00																				

女性限定
レッスンと
なります

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

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。

「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

「7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。