

2025年
7月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> TEL:043-293-7062

…初心者向けのレッスン …変更箇所



	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
11:00	10:30~11:10 ボディシェイプ 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 元山	10:30~11:15 バレトン 武田	10:20~11:05 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名	10:30~11:00 エアロ30 ソフト 成岡	10:15~11:00 ヨガ45 鎌田	10:30~11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30~11:15 オキシジェノ 沢田	10:30~11:15 バレトン 元山	10:30~11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30~11:15 ヨガ45 曾我	10:30~15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30~11:15 ヨガ45 関谷	10:30~14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】
12:00	11:30~12:30 ZUMBA 成岡 事前登録 定員30名	11:35~12:20 HIPHOP GOKITA	11:35~12:20 リトモス 武田	11:25~12:25 ヨガ 鎌田 事前登録 定員15名	11:20~12:05 ZUMBA GOLD 成岡	11:20~12:05 ヨガ45 鎌田	11:35~12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35~12:20 ジャズダンス 金井	11:35~12:20 ファイドウ45 恩田	11:35~12:20 ヨガ45 関谷	11:35~12:20 太極舞 藤沼		11:35~12:05 バランスボール JUN 定員30名	
13:00		12:40~13:10 UBOUND30 元山 定員22名	12:40~13:25 簡単エアロ 吾妻 時間変更有り	12:45~13:30 オキシジェノ 沢田	13:05~13:50 ヨガ45 佐藤	12:25~12:55 ストレッチボール JUN 定員30名	12:40~13:25 エアロ45ロー 金井	12:40~13:25 フラダンス 鈴木	12:40~13:10 バレエストレッチ 元山	12:40~13:10 UBOUND30 恩田 定員22名			12:40~13:10 ストレッチボール スタッフ 定員30名	
14:00	13:40~14:25 FULL BOX 武田	13:30~14:15 バレエストレッチ 元山	13:45~14:30 ファイドウ45 ALISA 時間変更有り	13:50~14:35 ピラティス 関谷	14:10~14:55 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:20~15:05 UBOUND45 元山 定員22名	14:15~14:55 ステップ40 黒川 定員34名	13:45~14:45 有料レッスン からだバー® 金井	13:30~14:15 バレエ 元山 定員40名	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田			13:30~14:00 イージーダイエット JUN 定員34名	
15:00		14:35~15:35 ペルビックストレッチ 吾妻 事前登録 定員15名	14:50~15:35 メガダンス ALISA 時間変更有り		15:15~16:00 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チャダンス】	15:15~16:00 リトモス 金井	15:05~15:35 スライプ 沢田 予約不要	14:35~15:20 ボディメンテナンス 藤沼	15:00~16:00 フラダンス 榎本 事前登録 定員15名	14:30~15:15 ボディシェイプ 成岡		14:20~15:05 スライプ 千葉 予約不要	
16:00	15:50~16:50 フラダンス 鈴木 事前登録 定員15名	16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】		16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】				16:20~20:00 【空手】スクール	15:40~16:25 ZUMBA45 藤沼	15:35~16:20 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール			
17:00														
18:00														
19:00			19:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:00~19:45 バレトン 金井		19:15~20:00 簡単エアロ 吾妻		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名				19:00~19:45 メガダンス ALISA	
20:00	19:30~20:00 メガダンス ALISA													20:05~20:50 ファイドウ45 ALISA
21:00	20:20~20:50 ファイドウ30 ALISA		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 スライプ 千葉 予約不要	20:05~20:50 リトモス 金井		20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本	20:20~21:05 ファイドウ45 ALISA	20:15~21:00 ヨガ45 佐藤				
22:00					21:10~21:55 エアロ45 ロー 金井		21:30~22:30 フリースタイルダンス GOKITA 事前登録 定員15名							
23:00														

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
 【営業時間】 平日10時～23時 土日祝10時～22時
 【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く

※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。

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

- ◆レッスンへのご参加はWEB予約制となります。
- ※60分レッスンは、事前にオプション登録が必要です。また「スライプ」は予約なしでご利用いただけます。
- ・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。
- ・WEB予約定員：第1スタジオ 50名、第2スタジオ 30名 ※他、表中に記載。
- ・レッスンでご使用するの備品について
ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。
- ・レギュラーレッスンで変更のある場合には前月の15日までに更新させていただきます。
- ※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

60分レッスンオプション「満足」

- ◆60分レッスンは、事前登録・WEB参加予約が必要です。
- ・オプション価格：本体3,750円(税込4,125円)
※ご指定のレッスン1種目の価格です。(月3回)
※都度利用の設定はございません。
- ※実施スケジュールは、別途カレンダーにてご確認ください。
- ・お申込方法：フロントにてお手続きください。
※各レッスン定員になり次第締切り
※参加状況は、別途店内にてご案内いたします。

・レッスン参加方法：「3FIT」アプリより予約
 【右のQRコードより登録をお願い致します。】
 ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iphone用



android用

