2025年8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.aeonsportscｌub.jp/

TEL：086-426-6305

月曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 エアロ30　ソフト　徳岡
- 10:30～11:10 エアロ40 ベーシック　徳岡　WEB
- 11:30～12:15 ZUMBA　原田　WEB
- 12:35～13:20 週替わり ラディカルプログラム　髙井　WEB
- 13:40～14:30 SALSATION®　岡本　WEB
- 15:00～15:40 姿勢改善ヨガ　奥西
- 15:45～15:55 はじめよう太極拳　奥西
- 18:45～19:30 バレトンジャパン認定 バレトン　佐々木
- 20:00～20:45 エアロ45 ミドル　濱田
- 21:05～21:50 アースヨガ　田澤　時間変更

ジム
- WEB 9:45～10:00 健康ストレッチ
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　髙井
- 14:15～14:45 ショートアクア　髙井
- 20:45～21:15 ショートアクア　髙山

ファイドウ	X55
11日	4日
25日	18日

火曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 ピラティス　徳岡
- 10:45～11:25 エアロ40 ベーシック　ゆうこ　WEB
- 11:55～12:40 ハワイアンフラ　三上　女性限定レッスンとなります
- 13:15～14:00 エアロ45 ロー　吉田
- 14:20～15:05 ボディヨガ　吉田
- 19:15～20:00 ボディヨガ　窪津
- 20:20～21:05 ZUMBA　原田
- 21:25～22:10 STRONG Nation ™　原田

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ　WEB
- 13:30～13:50 骨盤体操
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　上田
- 13:15～14:00 アクアビクス　髙山
- 20:45～21:15 ショートアクア　白井

水曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 ラテンエアロ　YUKA
- 10:45～11:30 バレトンジャパン認定 バレトン　佐々木　WEB
- 12:00～12:40 NCA認定 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ　佐々木　WEB
- 13:15～14:00 ファイドウ　田澤　WEB
- 14:30～15:15 ヨガ　田澤　内容・担当者変更
- 有料プログラム 15:30～16:15 YAMUNA FOOT FITNNES ®　大森
- 有料プログラム 16:35～17:35 YAMUNA BODY ROLLING ®　大森
- 19:00～19:30 ファイドウ30　西野
- 20:00～20:45 エアロ45 ロー　野口
- 21:05～21:45 ダンスエアロ 初級　野口

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 13:15～14:00 アクアビクス　小野
- 16:00～17:00 キッズスイミング　※①コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミング　※①・②コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミング　※①・②コース使用
- 19:00～20:00 キッズスイミング　※①・④・⑤コース使用
- 20:45～21:15 ショートアクア　西野

YAMUNA FOOT FITNNES
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。

木曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 メガダンス　小野　WEB
- 10:35～11:20 エアロ45 ロー　小野　WEB
- 12:00～12:30 健康体操　ゆうこ
- 13：00～13：45 エアロ45 ミドル　吉田
- 14:15～15:00 ダンスエアロ　小室　WEB
- 15:20～16:10 ストリートダンス　小室
- 18:30～19:10 骨盤ヨガ　田澤
- 19:30～20:15 ファイドウ　田澤　WEB
- 20:45～21:30 ZUMBA　石川

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- 13:30～13:50 お腹シェイプ
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　髙山
- 13:15～13:45 アクアウォーキング　内田
- 20:45～21:15 ショートアクア　白井

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

金曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 エアロ45 ロー　濱田
- 10:45～11:30 けんこうヨガ　髙橋　WEB
- 11:50～12:40 SALSATION®　岡本　WEB
- 13:15～14:00 ピラティス45　徳岡
- 14:20～15:05 エアロ45 ミドル　徳岡
- 15:30～16:15 ボディヨガ　窪津
- 17:15～18:15 キッズHIPHOP　小3～小6
- 19:00～19:45 メガダンス　中村　WEB
- 20:15～21:00 X55　髙井
- 21:20～22:05 ファイドウ　髙井　WEB

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- 13:30～13:50 バランスボール
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　小野
- 13:15～13:45 ショートアクア　髙山
- 16:00～17:00 キッズスイミング　※①コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミング　※①・②・③コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミング　※①・②コース使用
- 19:00～20:00 キッズスイミング　※①・④・⑤コース使用
- 20:45～21:15 ショートアクア　森岡

土曜日

スタジオ
- 9:30～10:10 エアロ40 ベーシック　濱田
- 10:30～11:20 コンディショニング with バレエ　岡本　WEB
- 13:15～14:00 ボディヨガ　窪津
- 14:30～15:15 ファイドウ　西野
- 16:00～17:00 キッズチアダンス　中村
- 18:45～19:30 ZUMBA　原田
- 19:50～20:35 ベーシックヨガ　原田

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　白井
- 11:00～12:00 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
- 13:00～14:00 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
- 15:00～16:00 キッズスイミング　※①・②・⑤コース使用
- 16:00～17:00 キッズスイミング　※①・⑤コース使用

日曜日

スタジオ
- 9:45～9:50 ラジオ体操
- 10:15～11:00 エアロ45 ロー　窪津
- 11:20～12:05 ボディヨガ　窪津
- 18:30～19:15 X55　髙井
- 19:45～20:30 ファイドウ　髙井　WEB

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア　森岡
- 11:00～12:00 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
- 13:00～14:00 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
- 15:00～16:00 キッズスイミング　※①・②・⑤コース使用

≪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

≪8月の休館日≫
13日(水)・14日(木)
15日(金)・24日(日)

※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。