

2025年

8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

月曜日	
スタジオ	プール
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	
13:15-14:00 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	
18:40-19:25 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	

火曜日	
スタジオ	プール
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
	11:30-12:00 クロール初級 いそがい
11:40-12:25 ピラティス もりした	
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)
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)
19:30-20:15 ファイドウ あさの	19:15-19:45 クロール すすき
	20:15-20:45 ショートアクア すすき
20:35-21:20 エアロロー kyo-co	
21:40-22:25 KaQiLa kyo-co	

水曜日	
スタジオ	プール
9:30-10:00 コアシェイプ おおば	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	13:45-14:30 アクアピクス45 つねかわ
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)
19:45-20:15 エアロソフト かみや	20:15-20:45 アクアダンベル 週替り
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30 はやし	

木曜日	
スタジオ	プール
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	
13:20-14:05 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)
18:40-19:25 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	

金曜日	
スタジオ	プール
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	
13:30-14:15 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)
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	

土曜日	
スタジオ	プール
	8:30-9:30 キッズスイミング (アバンス)
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 クロール 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	
	13:00-14:00 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)
16:00-18:10 キッズ ダンス スクール	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)
18:35-19:20 ヨーガ やすだ	
19:40-20:10 ボディシェイプ なかお	
20:30-21:15 ファイドウ やまだ	

日曜日	
スタジオ	プール
	8:30-9:30 キッズスイミング (アバンス)
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
13:15-14:00 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 ダンス スクール	
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

スタジオの定員のすべてが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)

からだ・こころ・つながる

3FIT

FITNESS CLUB