

2025年8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/>

TEL: 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ベア たなか			WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ	9:30~10:30		WEB 9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		9:30~10:30
	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた		10:20~10:50 コアシェイプ かわさき		10:15~11:00 アクアズンパ SATOKO		定員40名 10:35~11:05 ラディカルパワー かわさき		10:15~10:45 アクアダンベル すずき	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 ファイドウ 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	ジュニア スイミング		WEB 10:35~11:15 エアロ40ベア 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	VTレーニング 11:30~11:50 RADICALONE	11:30~12:15 バタフライ & 背泳ぎ すみたに	1・3週目 くりやま 2・4週目 ながくら	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる	11:25~12:10 ファイドウ かわさき			WEB60名 12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	11:45~12:45 泳法 レッスン ながい	11:30~12:15 平泳ぎ & クロール すずき	11:25~12:05 エアロ40ベア およかわ	12:20~13:10 キッズ新体操 スクール	12:40~13:25 有料レッスン	13:00~14:00 キッズ スイミング	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	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	13:15~13:45 コアシェイプ ながい		12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	VTレーニング 12:30~12:50 RADICALONE	13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)		13:10~13:30 FACTOR F	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる	14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA	13:30~14:15 ロコモ体操 ふじわら	13:45~14:15 アクアダンベル つる	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:00~15:00 キッズ スイミング	14:45~15:35 WEB 14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	15:50~16:35 WEB 15:50~16:35 リトモス Yuu	16:00~16:20 Vトレーニング UBOUND	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら	
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU	14:30~15:00 アクアピクス30 ながい	15:15~15:45 4泳法 ながい	15:30~16:20 キッズダンス 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	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	16:00~17:00	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	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	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	19:00~19:45 WEB 19:00~19:45 エアロ40ベア やまかわ	19:00~19:20 Vトレーニング UBOUND	19:30~19:50 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB 20:05~20:50 エアロ50ミドル さいとう	21:10~21:55 WEB 21:10~21:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	
17:00	ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チャアリーディング スクール		16:30~17:20 キッズ新体操 スクール		17:00~18:00	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	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	19:00~19:45 WEB 19:00~19:45 エアロ40ベア やまかわ	19:00~19:20 Vトレーニング UBOUND	19:30~19:50 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB 20:05~20:50 エアロ50ミドル さいとう	21:10~21:55 WEB 21:10~21:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			17:40~18:40 ジュニア チャアリーディング スクール		17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール			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	19:00~19:45 WEB 19:00~19:45 エアロ40ベア やまかわ	19:00~19:20 Vトレーニング UBOUND	19:30~19:50 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB 20:05~20:50 エアロ50ミドル さいとう	21:10~21:55 WEB 21:10~21:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	22:10~22:55 WEB 22:10~22:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	23:10~23:55 WEB 23:10~23:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	24:10~24:55 WEB 24:10~24:55 エアロ50ミドル リトモス さいとう	
20:30	20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう	20:10~20:30 ELEVEN	20:10~20:30 フィン スイムタイム	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	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか
	21:10~21:55 WEB リトモス さいとう			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか		21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			21:10~21:55 マッスルビート おつか(裕)			21:10~21:55 マッスルビート おつか(裕)			21:10~21:55 マッスルビート おつか(裕)			21:10~21:55 マッスルビート おつか(裕)		
0:00																				

《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・マッスルビート 40名
- ★ファンクショナルエリア 18名
- ※VTレーニング 10名 FACTOR・UBOUND8名
- ★プール 45名 ※泳法レッスン 25名

レッスンが初めての方
運動が久々の方にも
オススメです！

※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。

《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・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

レッスンが初めての方
運動が久々の方にも
オススメです！