

2025年9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.aeonsportscub.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		
			10:15~10:45 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
	10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトンジャパン認定 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	
	11:30~12:15 ZUMBA 原田			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コンディショニング 佐々木			12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 Yevolatin curve 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		
13:00	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 1日 8日 15日 22日 29日	X55							13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田			13:15~14:00 ピラティス45 徳岡			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	
	13:40~14:30 Yevolatin curve 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 小野	13:15~14:00 ファイトウ 田澤		13:15~14:00 アクアピクス 高山				14:20~15:05 エアロ45 ミドル 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			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		
			14:15~14:45 ショートアクア 高井	14:20~15:05 ボディヨガ 吉田			14:30~15:15 ヨガ 田澤			14:15~15:00 ダンスエアロ 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津			14:30~15:15 ファイトウ 西野		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		
	15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ					15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森			15:20~16:10 ストリート ダンス 小室								16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用		
	15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING 大森						17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6			16:00~17:00 キッズ チアダンス 中村		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用			
18:00																					
	18:45~19:30 パレトンジャパン認定 パレトン 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津			19:00~19:30 ファイトウ30 西野			18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 メガダンス 中村			18:45~19:30 ZUMBA 原田			18:30~19:15 X55 高井		
										19:30~20:15 ファイトウ 田澤						19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田			19:45~20:30 ファイトウ 高井		
20:30	20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田			20:20~21:05 ZUMBA 原田			20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口						20:15~21:00 X55 高井								
			20:45~21:15 ショートアクア 高山			20:45~21:15 ショートアクア 白井			20:45~21:15 ショートアクア 西野			20:45~21:30 ZUMBA 石川			20:45~21:15 ショートアクア 森岡						
	21:05~21:50 アースヨガ 田澤			21:25~22:10 STRONG Nation 原田			21:05~21:45 ダンスエアロ 初級 野口						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

担当
変更

担当
変更

プログラム
変更

プログラム
変更

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。

<<9月の休館日>>
14日(日)・24日(水)
※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00

<<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

※レッスンの開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。

※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。

※レッスンの開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。