2025年 9月 レッスンスケジュール

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎店 【休館日】毎月4日・14日・24日

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 アクアビクス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 アクアビクス45 かみお
11:40-12:25 ピラティス もりした	11:30-12:00 クロール初級 いそがい
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	15:30-18:30 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:30-ジュニア 17:30-アドバンス/マスター
15:55-16:40 アースヨガ かみや（は）	
17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	
19:30-20:15 ファイドウ あさの	19:15-19:45 クロール すずき
20:35-21:20 エアロロー kyo-co	20:15-20:45 ショートアクア すずき
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	
14:25-15:10 エアロロー しまだ	13:45-14:30 アクアビクス45 つねかわ
15:30-16:00 ステップ30 しまだ	14:45-15:15 クロール しろやま
16:20-17:05 ヨーガ くろやなぎ	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:30-ジュニア 17:30-アドバンス 18:30-マスター
18:40-19:25 ZUMBA つねかわ	
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 アクアビクス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 バタフライ しろやま
15:30-16:15 ヨーガ やすだ	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:30-ジュニア 17:30-アドバンス 18:30-マスター
16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ	
18:40-19:25 ZUMBA うどの	
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 アクアビクス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	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:30-ジュニア 17:30-アドバンス 18:30-マスター
19:15-20:00 ZUMBA Rowena	
20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい（て）	20:15-21:00 アクアビクス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
9:30-10:00 エアロライト はやし	8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア
10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 背泳ぎ 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	
13:30-14:15 X55 おおば	13:00-18:00 キッズスイミング 13:00-キッズ 14:00-キッズ 15:00-ジュニア 16:00-アドバンス 17:00-アドバンス/マスター
14:45-15:30 KaQiLa kyo-co	
16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-3 17:10-小4-6	
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
9:30-10:15 エアロミドル しまだ	8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア 10:30-キッズ
10:35-11:20 エアロライト しまだ	
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 (K-POP) 15:30-小1-3 16:40-小4-6	
18:45-19:30 ZUMBA うどの	
19:50-20:35 エアロロー うどの	

特別休館日 9/23（火）.24（水）.25（木）
振替営業日 9/4（木）.14（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）