

2025年9月 3FIT成田店 レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン
NEW…新設レッスン
web…web予約対象レッスン

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 シンプルエアロ 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 イージーダイエット つる			WEB 9:30~10:10 エアロ40ベージュ たなか			WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ			WEB 9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		
10:35~11:20	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 アクアズンバ SATOKO	10:35~11:05 ラディカルパワー-30 かわさき		10:15~10:45 アクアダンベル すずき	10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか	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			10:35~11:15 エアロ40ベージュ やまかわ		
11:40~12:30	エアロ50ロー ひろせ	VTレーニング 11:30~11:50 RADICALONE	11:10~11:55 フラダンス くりやま/ながくら	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		11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	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	11:15~12:00 有料レッスン 定員40名 11:35~12:05 ラディカルパワー-30 かわさき	11:30~12:15 平泳ぎ &クロール すずき	11:25~12:05 エアロ40ベージュ およかわ			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	
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	12:30~12:50 RADICALONE		12:20~12:50 美姿勢ボール すずき	VTレーニング 13:10~13:30 FACTOR F		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	13:00~13:20 UBOUND		12:25~13:10 ダンスエアロ こみや	12:30~13:30 泳法 レッスン すずき	12:20~13:10 キッズ新体操 スクール	13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	13:00~14:00 キッズ スイミング	12:40~13:25 有料レッスン	13:45~14:25 定員53名 ステップ40 たなか	13:00~14:00 キッズ スイミング	
14:20~15:05	HIPHOP KAZU	14:30~15:00 アクアピクス30 ながい	13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)			13:30~14:15 はじめよう 4泳法 すずき		14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと	14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき		13:25~14:10 有料レッスン 定員40名 14:30~15:15 ヤマナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダンベル つる	14:00~15:00 キッズ スイミング	14:30~15:35 エアロ50ミドル たなか		14:00~15:00 キッズ スイミング	14:45~15:35 WEB リトモス Yuu	14:00~15:00 キッズ スイミング	
15:30~16:20	キッズダンス スクール	15:15~15:45 4泳法 ながい	14:30~15:15 WEB リトモス Yuu		14:30~15:15 アクアピクス45 かわさき	14:35~15:15 ピラティス MARIKO	有料レッスン	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	15:30~16:20 リトル チャアリーディング スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	15:35~16:20 WEB ファイドウ かわさき	16:30~16:50 VTレーニング FACTOR F	15:50~16:35 WEB リトモス Yuu	16:00~16:30 VTレーニング UBOUND	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら	
16:30~17:30	ジュニアダンス スクール		15:30~16:20 リトル チャアリーディング スクール			15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:30~17:20 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	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング	16:30~17:30 キッズ チャアリーディング スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	16:45~17:30 ヨガ たなか		16:30~16:50 UBOUND			
17:45~18:45	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			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:40~18:40 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	17:40~18:40 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 チャアリーディング スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:50~18:30 エアロ40ベージュ やまかわ		17:00~17:50 パワーヨガ かわい			
19:00~19:45	VTレーニング ファイドウ おかだ	19:10~19:30 UBOUND	19:00~19:45 WEB リトモス Yuu	19:10~19:30 UBOUND		18:45~19:25 エアロ40ベージュ やまかわ	VTレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:40~20:00 UBOUND		19:00~19:50 チャレンジステップ みずしな	19:00~19:20 UBOUND		19:00~19:45 WEB ファイドウ おかだ					
20:05~20:55	エアロ50ミドル さいとう	20:10~20:30 ELEVEN	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:30 FACTOR F	20:00~21:00 フィン スイムタイム	19:45~20:30 ヨガ まつもと		20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB ファイドウ おかだ	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~21:00 フィン スイムタイム	21:10~21:55 ピラティス こまつ					
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			20:50~21:35 ファイドウ たかの			21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)											
0:00																				

《各レッスン参加定員》
★スタジオ 60名
※ステップ 53名 / イージーダイエット 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 8名

レッスンは初めての方
運動が久々の方にも
おすすめです！

※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。