

2025年10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/>
☎ 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ベージック 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 アクアダンス30 ながい	10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか			10:30~11:15 ファイトウ せきもと	9:50~10:20 バランスボール つる		10:30~11:15 アクアダンス45 すずき			10:20~11:10 ステップ50 およかわ		
11:40~12:30	11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ		11:10~11:55 フラダンス くろやま/ながくら	1・3週目 くろやま 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 ファイトウ かわさき		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか			11:30~11:45 定員40名 ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	11:15~12:00 有料レッスン およかわ		11:30~12:15 平泳ぎ & クロール すずき			11:35~12:25 エアロ50ロー やまかわ		
13:15~14:00	13:15~14:00 フラダンス ながくら		12:15~13:00 ZUMBA SATOKO			12:20~12:50 美姿勢ボール すずき		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ			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			12:40~13:25 有料レッスン 有料レッスン		
14:20~15:05	14:20~15:05 HIPHOP KAZU		13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)			13:30~14:15 ZUMBA MARIKO		13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:20~13:50 クロール25 & 背泳ぎ25 つる			13:30~14:00 コアシェイプ せきもと	13:25~14:10 有料レッスン およかわ		13:45~14:15 アクアダンス45 つる			13:45~14:25 ステップ40 たなか		
15:30~16:20	15:30~16:20 キッズダンス スクール		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		14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA			14:30~15:05 ヨガ たなか(和)	14:20~15:05 有料レッスン およかわ		14:30~15:15 アクアピクス45 つる			14:45~15:35 WEB たなか		
16:30~17:30	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール		15:30~16:20 キッズチアリーディング スクール			15:30~16:15 筋力リリース MARIKO		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 キッズチアリーディング スクール			16:00~17:00 キッズスイミング			15:50~16:35 WEB リトモス Yuu		
17:45~18:45	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール		16:30~17:30 キッズチアリーディング スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール		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 キッズチアリーディング スクール			17:00~18:00 ジュニアスイミング			16:00~16:30 アクアピクス30 あいほら		
19:00~19:45	19:00~19:45 ファイトウ おかだ		17:40~18:40 ジュニアチアリーディング 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	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール			17:40~18:40 ジュニアチアリーディング スクール			17:00~17:30 ヨガ たなか			17:00~17:30 パワーヨガ かわい		
20:05~20:55	20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう		18:45~19:25 WEB リトモス Yuu			18:45~19:25 エアロ40ベージック やまかわ		18:00~18:45 筋力リリース MARIKO	18:00~18:45 筋力リリース MARIKO			18:00~19:00 定員53名 チャレンジステップ みずしな			17:50~18:30 エアロ40ベージック やまかわ			18:15~19:05 定員53名 チャレンジステップ かわい		
21:10~21:55	21:10~21:55 WEB リトモス さいとう		19:00~19:45 WEB リトモス Yuu			19:10~19:30 Vトレニング やまかわ		19:40~20:00 Vトレニング およかわ	19:40~20:00 Vトレニング およかわ			19:00~19:50 WEB ファイトウ おかだ			19:00~19:45 WEB たかの					
20:30	20:30 フィン スイムタイム		20:05~20:45 ステップ40 たなか			20:05~20:30 フィン スイムタイム		20:05~21:00 フィン スイムタイム	20:05~21:00 フィン スイムタイム			20:05~20:50 WEB ファイトウ おかだ			20:00~21:00 フィン スイムタイム					
0:00			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			20:50~21:35 ファイトウ たかの			21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)								

※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トレニング 10名 FACTOR 8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！