

2025年10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	11:20~12:05 ボディヨガ 窪津	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	
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 6日 20日	X55 13日 27日							13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ピラティス45 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	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		14:15~14:45 ショートアクア 高井	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			14:30~15:15 ファイトウ 西野		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	
15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ヨガ 田澤	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室	15:00~15:15 健康ストレッチ		15:30~16:15 ボディヨガ 窪津					15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・⑤コース 使用		15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・⑤コース 使用	
15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	15:20~16:10 ストリート ダンス 小室						16:00~17:00 キッズ ダンス YUKA		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用			
						16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING 大森		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用				17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6								
								18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用												
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		18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 メガダンス 小野			18:45~19:30 ZUMBA 原田		18:30~19:15 X55 高井		18:30~19:15 X55 高井	
								19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	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		19:45~20:30 ファイトウ 高井	
20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 ショートアクア 高山	20:20~21:05 ZUMBA 原田		20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口					20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:15~21:00 X55 高井								
21:05~21:50 アースヨガ 田澤						21:05~21:45 ダンスエアロ 初級 野口		20:45~21:15 ショートアクア 西野				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

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

担当
変更

<< 10月の休館日 >>
14日(火)・24日(金)
※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

※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。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。