

2025年
10月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム



…初心者向けのレッスン



…変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> TEL:043-293-7062



	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2			
10:00																	
11:00	 10:30～11:10 ボディシェイプ 成岡	 10:30～11:15 ヨガ45 元山	 10:30～11:15 バレトン 武田	 10:30～11:15 ベルビックスストレッチ 吾妻 定員25名	 10:15～10:45 エアロ30ソフト 成岡	 10:15～11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田		 10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼	 10:30～11:15 オキシジェノ 沢田	 10:30～11:15 バレトン 元山	 10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田	 10:30～11:15 ヨガ45 曽我	 10:30～11:15 ヨガ45 関谷	 10:30～14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】			
12:00	 11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡	 11:35～12:20 HIPHOP GOKITA	 11:35～12:20 リトモス 武田	 11:35～12:20 ヨガ45 鎌田		 11:05～11:50 ZUMBA45 成岡	 11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田	 11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼	 11:35～12:20 ジャズダンス 金井	 11:35～12:20 ファイトウ45 恩田	 11:35～12:20 ヨガ45 関谷	 11:35～12:20 太極舞 藤沼	 11:35～12:05 バランスボール JUN 定員30名				
13:00	 12:35～13:20 やさしいフラダンス 榎本	 12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名	 12:40～13:25 簡単エアロ 吾妻	 12:45～13:30 オキシジェノ 沢田	 12:15～12:45 美温活リンバストレッチ 成岡	 12:25～12:55 ストレッチボール JUN 定員30名		 12:40～13:25 エアロ45ロー 金井	 12:40～13:25 フラダンス 鈴木	 12:40～13:10 バレエストレッチ 元山	 12:40～13:10 UBOUND30 恩田 定員22名	【NEW！】 土曜特別レッスン 詳細は下部土曜特別レッスンにて。	 12:40～13:10 ストレッチボール スタッフ 定員30名				
14:00	 13:40～14:25 FULL BOX 武田	 13:30～14:15 バレエストレッチ 元山	 13:45～14:30 ファイトウ4 5 ALISA	 13:50～14:35 ピラティス 関谷		 13:05～13:50 ヨガ45 佐藤	 13:15～14:00 バレトン 元山		 有料レッスン 13:45～14:45 からだバー® 金井	 13:30～14:15 ヨガ45 鎌田	 13:30～14:15 バレエ 元山 定員30名			 13:30～14:00 イージータイエット JUN 定員34名			
15:00	 14:45～15:30 ベルビックスストレッチ 吾妻 定員45名		 14:50～15:35 メガダンス ALISA			 14:10～14:55 ベルビックスストレッチ 吾妻 定員45名	 14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名	 14:15～14:55 ステップ40 黒川 定員34名	 15:05～15:35 スライプ 沢田 予約不要	 14:35～15:20 ボディメンテナンス 藤沼	 14:35～15:20 やさしいフラダンス 鈴木		 14:30～15:15 ボディシェイプ 成岡	 14:20～15:05 スライプ 千葉 予約不要			
16:00		16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】		16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】			 15:15～16:00 FULL BOX 武田	 15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】	 15:15～16:00 リトモス 金井		 15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼	 15:35～16:20 ZUMBA45 成岡	16:00～19:40 【空手】スクール				
17:00																	
18:00																	
19:00	 19:15～19:45 メガダンス ALISA		 19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】		 19:00～19:45 バレトン 金井			 19:15～20:00 簡単エアロ 吾妻		 19:15～20:00 ペルビックスストレッチ 吾妻 定員45名				 19:00～19:45 メガダンス ALISA			
20:00	 20:05～20:35 ファイトウ30 ALISA		 20:20～21:05 ZUMBA45 成岡	 20:20～20:50 スライプ 千葉 予約不要		 20:05～20:50 リトモス 金井		 20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	 20:15～21:00 フラダンス 榎本	 20:20～21:05 ファイトウ45 ALISA	 20:15～21:00 ヨガ45 佐藤		 20:05～20:50 ファイトウ45 ALISA				
21:00		 20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名			 21:10～21:55 エアロ45 ロー 金井												
22:00																	
23:00																	

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【営業時間】 平日10時～23時 土日祝10時～22時
【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く

※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。

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

- ◇レッスンへのご参加はWEB予約制となります。
※「スライプ」は予約なしでご利用いただけます。
・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。
・WEB予約定員：第1スタジオ 50名、第2スタジオ 30名 ※他、表中に記載。
・レッスンでご使用する備品について
ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。
・レギュラーレッスンで変更のある場合には前月の15日までに更新させていただきます。
※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

NEW! 「土曜特別レッスン」& 「美温活リンバストレッチ」

【土曜特別レッスン】とは通常レッスンでは味わえないゲリラレッスンです

10/18 (土) 12:40～14:10 (1回限り)

「YOGA 90」 (佐藤)

参加費1回：本体価格 ¥ 500 (税込 ¥ 550)

詳細は店内告知物にてご確認ください。

WEBにて有料レッスン枠でご予約後、レッスン開始までにフロントにてお支払いください。

～ストレッチ、リンバ流し、ツボ押しで体を芯から温めます～

水曜日12:10～12:40

「美温活リンバストレッチ」 (成岡)

詳細は店内告知物にてご確認ください。

申込は通常レッスンと同様です。

・レッスン参加方法:「3FIT」アプリより予約
【右のQRコードより登録をお願い致します。】
ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iphon



android用



【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
【営業時間】 平日10時～23時 土日祝10時～22時
【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く