

2025年
11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 ファイトウ30 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 ダンススキルアップクラス 金井 ★フロント受付	 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	 14:35～15:05 コアシェイプ30 寺田	 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	
16:00												 15:35～16:20 ZUMBA45 成岡		 14:20～15:05 スライプ 千葉 予約不要
17:00		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】									16:00～19:40 【空手】スクール	
18:00														
19:00	 19:15～19:45 メガダンス ALISA				 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 ベ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													 20:05～20:50 ファイトウ45 ALISA
21:00		 20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名												
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。
※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」

【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

- ◆11/1 (土) 12:40～13:40 「ペルビックストレッチ 肩痛・猫背」 (吾妻)
- ◆11/8 (土) 13:00～14:00 「ステアステップ」 (黒川)
- ◆11/15 (土) 12:40～14:10 「YOGA 90」 (佐藤)
- ◆11/29 (土) 12:45～14:00 「プラナヨガ」 (杉浦)

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。

・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。

iphone用



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