2025年 11	В	レッフンフケジュール	
<b>ZUZ3</b> 年		レノハノハソノユ ル	

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎店 [休館日] 毎月4日·14日·24日

$\sim$		
	CI	T
	FI	Í
FITH	ESS CLU	• )
27		$\overline{}$

			1		THE STREET STREET	<b>A</b>	
月曜日	火曜日		木 曜日	金 曜日	土曜日	■ 曜日	
スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ ブール	スタジオ プール	スタジオ ブール 8:30-10:30 キッズスイミング	スタジオ ブール 8:30-10:30 キッズスイミング	
9:30-10:00	9:30-10:15	9:30-10:00	9:30-10:15	9:30-10:15		9:30-10:15 キッズスイミンク 8:30-アドバンス	
ジュートアクア	エアロライト 9:45-10:15 アクアダンベル しまだ いそがい	コアシェイプ おおば 9:45-10:15 ショートアクア	エアロミドル 9:45-10:15 アクアダンベル	ステップ45 9:45-10:15 水中ウォーキング いそがい	8:30-アドハンス はやし 9:30-ジュニア	エアロミドル 9:30-ジュニア	
	しまだ バぞがい	ふかみ	ほんだ	しまだ パーパーデバン		しまだ	
10:30-11:15 10:30-11:00	10:30-11:15	10:20-11:05	10:35-11:20 10:30-11:15	10:30-11:00	10:20-11:05	10:30-キッズ	
10:30-11:15 ZUMBA 10:30-11:00 水中ウォーキング おおば	10:35-11:20 10:30-11:15 アクアビクス45	10:30-11:00 ヨーガ やすだ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10:35-11:20   10:30-11:15   アクアビクス45	10:35-11:20 コ0:35-11:20 ショートアクア エアロロー いそがい	ステップ45 10:45-11:15	10:35-11:20 10:30-49ス	
ふくま	しまだ かみお	79/2 3/1/07	Rowena ほんだ	kyo-co	はやし	しまだ	
		11:25-12:10	nonona	Nyo oo			
11:45-12:30	11:30-12:00 11:40-12:25 クロール初級 いそがい	X55	11:40-12:10 🛡	11:40-12:25	11:30-12:00 アクアダンベル	11:40-12:20 11:45-12:15	
<b>ヨーガ</b>	ピラティス	おおば		KaQiLa	12:00-12:45	ステップ40   ショートアクア	
ふくま	もりした			kyo-co	ヨーガ	しまだ	
		12:40-13:25	12:30-13:00 リ お腹シェイプ。ストレッチ		くろやなぎ		
	12:55-13:40	オキシジェノ	ふかみ		12:00-18:00		
13:15-14:00	メガダンス	おおば			13:00-18:00 キッズスイミング	13:15-14:00	
エアロミドル	たなか 13:30-14:00 🛡		13:20-14:05	13:30-14:15 13:30-14:15	13:30-14:15	ボディシェイプ	
ほんだ	ショートアクア かみや(は)	13:45-14:30	メガダンス 成人水泳教室	ZUMBA アクアビクス45	X55	かまくら	
	14:00-14:45	アクアビクス45	《有料》	せいか ほんだ	おおば 14:00-キッズ		
14:15-15:00 アクアビクス45	エアロロー 14:15-14:45 アクアダンベル おおば	14:25-15:10 つねかわ	14:25-15:10 14:30-15:00	14:30-15:15		14:20-15:05	
ZUIVIDA	はんだおおば	エアロロー 14:45-15:15	ファイドウ バタフライ	14:45-15:30 成人水泳教室	14:45-15:30	ファイドウ	
ほんだ むりょう	15:05-15:35	しまだ クロール しろやま	やまだしつろやま	ヨーガ  ≪有料≫	KaQiLa   15:00-ジュニア	しろやま	
15:15-15:45 15:25-15:55 <b>水中ウォーキンク</b>	15:05-15:35 UZUMBA I5:20 19:20			ごとう	kyo-co	15:30-17:40	
ステップ30 はんだ	]	15:30-16:00 15:30-19:30	15:30-16:15 15:30-19:30	15:30-19:30		キッズダンス	
1870/5	15:55−16:40 15:30−キッズ	キッズスイミング 15:30-キッズ	<mark>ヨーガ</mark> キッズスイミング   やすだ 15:30-キッズ		16:00-18:10 16:00-アドバンス	(K-POP) 15:30-小1-3	
16:15-17:00	アースヨガ	16:20-17:05	10.00 1774	オキシジェノ	キッズダンス		
シンプルエアロ	かみや(は) 16:30-ジュニア	16:30-ジュニア	16:30-ジュニア	おおば 16:30-ジュニア	(HIPHOP) 16:00-小1-3	16:40-小4-6	
ほんだ		くろやなぎ	16:45-17:30				
	17:00-17:45 シニアヨガ		エアロソフト   くろやなぎ				
	くろやなぎ 17:30-アドバンス	17:30-アドバンス	17:30-アドバンス	17:30-アドバンス			
	/マスター	1					
		18:30-マスター	18:30-マスター	18:30-マスター			
18:40-19:25		18:40-19:25	18:40-19:25	18.30-425-	18:35-19:20	18:45-19:30	
ヨーガ		ZUMBA	ZUMBA			ZUMBA	
くろやなぎ		つねかわ	うどの	19:15-20:00		うどの	
10.45.00.00	19:30-20:15	10:45-20:15	10:45-20:15	ZUMBA	19:40-20:10		
19:45-20:30	ファイドウ あさの	19:45-20:15 エアロソフト かみや	19:45-20:15 ステップ30 かみや 20:00-20:30	Rowena	19:40-20:10 ボディシェイプ なかお	19:50-20:35	
かみや 20:15-20:45 🔰		20:15-20:45	カみや 20:00-20:30 かみや アクアダンベル なるせ	20:20-21:05 20:15-21:00	1	<b>エアロロー</b> うどの	
アクアダンベル ことう(け)	20:35-21:20 エアロロー 20:35-21:20 ショートアクア すすき	20:35-21:20	20:35-21:20	ボディシェイプ アクアビクス45	20:30-21:15		
20:50-21:20 ZUMBA	エアロロー	ステップ45	エアロライト	いそがい(て) かみお	ファイドウ		
とUMBA かみや	kyo-co	かみや	かみや		やまだ		
				21:25-22:20			
21:40-22:25	21:40-22:25	21:40-22:25	21:40-22:25	21:35-22:20 ファイドウ			
ダンスエアロ kyo-co	KaQiLa kyo-co	エアロテクニック はやし	ボディシェイプ なるせ	あさの			
K90 C0	Kyo-co	10 17 0	<del>'' '' '' '</del>				
		22:45-23:15		スタジオの完員の	スタジオの定員のすべてがWEBでの予約となります。(残りは当日予約)		
		22:45-23:15 V プラインエイフ30 はやし		H	アプリまたはホームページよりご予約ください(事前にメールアドレスの登録が必要です)		