

2025年 11月 レッスンスケジュール

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



月曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:00 エアロライト ふくま	9:45-10:15 ショートアクア おおば
10:30-11:15 ZUMBA ふくま	10:30-11:00 水中ウォーキング おおば
11:45-12:30 ヨーガ ふくま	
13:15-14:00 エアロミドル ほんだ	
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	14:15-15:00 アクアピクス45 むらまつ
15:25-15:55 ステップ30 ほんだ	15:15-15:45 水中ウォーキング おおば
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ	
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ	
19:45-20:30 エアロミドル かみや	20:15-20:45 アクアダンベル ことう(け)
20:50-21:20 ZUMBA かみや	
21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co	

火曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:15 エアロライト しまだ	9:45-10:15 アクアダンベル いそがい
10:35-11:20 エアロミドル しまだ	10:30-11:15 アクアピクス45 かみお
	11:30-12:00 クロール初級 いそがい
11:40-12:25 ピラティス もりした	
12:55-13:40 メガダンス たなか	13:30-14:00 ショートアクア かみや(は)
14:00-14:45 エアロー ほんだ	14:15-14:45 アクアダンベル おおば
15:05-15:35 ZUMBA ほんだ	15:30-18:30 キッズスイミング 15:30-キッズ
15:55-16:40 アースヨガ かみや(は)	16:30-ジュニア
17:00-17:45 シニヤヨガ くろやなぎ	17:30-アドバンス/ マスター
19:30-20:15 ファイドウ あさの	
20:35-21:20 エアロー kyo-co	20:30-21:00 ショートアクア すすき
21:40-22:25 KaQiLa kyo-co	

水曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:00 コアシェイプ おおば	9:45-10:15 ショートアクア ふかみ
10:20-11:05 ヨーガ やすだ	10:30-11:00 水中ウォーキング ふかみ
11:25-12:10 X55 おおば	
12:40-13:25 オキシジェノ おおば	
	13:45-14:30 アクアピクス45 つねかわ
14:25-15:10 エアロー しまだ	14:45-15:15 クロール しろやま
15:30-16:00 ステップ30 しまだ	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ
16:20-17:05 ヨーガ くろやなぎ	16:30-ジュニア
	17:30-アドバンス
	18:30-マスター
18:40-19:25 ZUMBA つねかわ	
19:45-20:15 エアロンフト かみや	20:15-20:45 ショートアクア おさき
20:35-21:20 ステップ45 かみや	
21:40-22:25 エアロテクニック はやし	
22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし	

木曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:15 エアロミドル ほんだ	9:45-10:15 アクアダンベル ふかみ
10:35-11:20 ZUMBA Rowena	10:30-11:15 アクアピクス45 ほんだ
11:40-12:10 健康体操 ほんだ	
12:30-13:00 お腹シェイプ&ストレッチ ふかみ	
13:20-14:05 メガダンス たなか	13:30-14:15 成人水泳教室 《有料》
14:25-15:10 ファイドウ やまだ	14:30-15:00 батаフライ しろやま
15:30-16:15 ヨーガ やすだ	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ
16:45-17:30 エアロンフト くろやなぎ	16:30-ジュニア
	17:30-アドバンス
	18:30-マスター
18:40-19:25 ZUMBA うどの	
19:45-20:15 ステップ30 かみや	20:00-20:30 アクアダンベル なるせ
20:35-21:20 エアロライト かみや	
21:40-22:25 ボディシェイプ なるせ	

金曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:15 ステップ45 しまだ	9:45-10:15 水中ウォーキング いそがい
10:35-11:20 エアロー kyo-co	10:30-11:00 ショートアクア いそがい
11:40-12:25 KaQiLa kyo-co	
	13:30-14:15 ZUMBA せい か ほんだ
14:45-15:30 ヨーガ ごとう	14:30-15:15 成人水泳教室 《有料》
16:00-16:45 オキシジェノ おおば	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ
	16:30-ジュニア
	17:30-アドバンス
	18:30-マスター
19:15-20:00 ZUMBA Rowena	
20:20-21:05 ボディシェイプ いそがいて)	20:15-21:00 アクアピクス45 かみ お
21:35-22:20 ファイドウ あさの	

土曜日	
スタジオ プール	
9:30-10:00 エアロライト はやし	8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア
10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:1