

2025年11月 3FIT成田店 レッスンプログラム

NEW...新設レッスン
web...web予約対象レッスン
...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
☎ 0476-20-3434



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	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール		スタジオ	ファンクショナル	プール	
9:00	①WEB 9:30~10:15 ヨガ くぼた	①②どちらも同じ 内容です。連続の 参加はできません。		WEB 9:30~10:00 シンブルエアロ かわさき				WEB53名 9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)				定員50名 9:30~10:00 イーザーダイエット つる				WEB 9:30~10:10 エアロ40ベージュ たなか				WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ				WEB 9:30~10:20 エアロ30 ソフト およかわ			
10:35~11:20	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた			10:20~10:50 コアシェイプ かわさき		10:15~11:00 アクアズンバ SATOKO		10:35~11:05 ラディカルパワー30 かわさき		10:15~10:45 アクアピクス30 ながい		10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか		10:15~10:45 お腹シェイプ つる		10:30~11:15 ファイドウ せきもと	9:50~10:20 バランスボール つる			10:30~11:15 アクアピクス45 すずき				10:20~11:10 ステップ50 およかわ			
11:40~12:30	11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ			11:10~11:55 フラダンス くぼた	1・3週目 くりやま 2・4週目 ながくら	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる		11:25~12:10 ファイドウ かわさき		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい		11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい		11:15~12:00 ヤマナ下腿 ストレッチ こみや			11:30~12:15 平泳ぎ & 背泳ぎ すずき				11:25~12:05 エアロ40ベージュ およかわ				
13:15~14:00	13:15~14:00 フラダンス ながくら			12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:30~12:50 RADICALONE			12:20~12:50 美姿勢ボール すずき		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ		12:25~13:10 ダンスエアロ こみや		12:25~13:10 ダンスエアロ こみや			12:30~13:30 泳法 レッスン すずき				12:20~13:10 キッズ新体操 スクール				
14:20~15:05	14:20~15:05 HIPHOP KAZU			13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:00 美姿勢ボール つる			13:10~13:30 FACTOR F およかわ		13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき		13:20~14:00 ステップ40 およかわ		13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる		13:35~14:00 コアシェイプ せきもと			13:45~14:15 アクアダンベル つる				13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール				
15:30~16:20	15:30~16:20 キッズダンス スクール			14:30~15:15 WEB リトモス Yuu		14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき		14:35~15:15 ピラティス MARIKO		14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと		14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA		14:20~15:05 ヨガ たなか(和)		14:20~15:05 ヨガ たなか(和)			14:30~15:15 アクアピクス45 つる				14:00~15:00 キッズ スイミング				
16:30~17:30	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			15:30~16:20 キッズチアリーディング スクール	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと			15:30~16:20 キッズ新体操 スクール		15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール		15:30~16:20 キッズチアリーディング スクール			15:35~16:20 WEB ファイドウ かわさき				14:45~15:35 WEB エアロ50ミドル たなか				
17:45~18:45	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズチアリーディング スクール	16:30~17:30 キッズチアリーディング スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール		16:00~17:00 キッズ スイミング		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール		16:30~17:30 キッズチアリーディング スクール			16:45~17:30 ヨガ たなか				15:50~16:35 WEB リトモス Yuu				
19:00~19:45	19:00~19:45 ファイドウ おかだ			17:40~18:40 ジュニアチアリーディング スクール				17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		17:00~18:00 ジュニア スイミング		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール		17:40~18:40 ジュニアチアリーディング スクール			17:50~18:30 WEB エアロ40ベージュ たなか				16:00~16:30 WEB リトモス Yuu				
20:05~20:55	20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう			18:45~19:30 メガダンス おくの	18:45~19:30 メガダンス おくの			18:45~19:30 メガダンス おくの		18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO		18:45~19:30 メガダンス おくの		18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO		18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO			18:15~19:05 WEB エアロ40ベージュ たなか				16:30~16:50 WEB リトモス Yuu				
21:10~21:55	21:10~21:55 WEB リトモス さいとう			19:00~19:45 WEB リトモス Yuu	19:00~19:45 WEB リトモス Yuu			19:45~20:30 ヨガ まつもと		19:40~20:00 UBOUND		19:00~19:45 ヨガ MARIKO		19:00~19:45 ヨガ MARIKO		19:00~19:50 チャレンジステップ みずしな			19:00~19:45 WEB エアロ40ベージュ たなか				17:00~17:50 WEB パワーヨガ かわい				
22:30	22:30 WEB リトモス さいとう			20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:30 ファイドウ	20:00~21:00 フィン スイムタイム		20:10~20:30 オキシジェン		20:10~20:30 フィン スイムタイム		20:05~20:50 ZUMBA MARIKO		20:10~20:30 UBOUND		20:05~20:50 WEB ファイドウ おかだ			20:10~20:30 ELEVEN				18:15~19:05 WEB エアロ40ベージュ たなか				
0:00	0:00 WEB リトモス さいとう			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか				20:50~21:35 ファイドウ たかの				21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)				21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:10~21:55 WEB エアロ40ベージュ たなか				18:45~19:05 WEB エアロ40ベージュ たなか				

《各レッスン参加定員》

★スタジオ 60名

※ステップ 53名 / イーザーダイエット 50名

※ラディカルパワー・X55・マッスルビート 40名

★ファンクショナルエリア 18名

※Vトレーニング 10名 FACTOR 8名

※体調管理には十分気を付けておりますが、インストラクターや営業状況に応じて変更・中止になる場合がございます。予めご了承くださいませ。