

2025年
12月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL:043-293-7062
THE SPACE
AEON SPORTS CLUB

…初心者向けのレッスン
…変更箇所

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 ボディシェイプライト 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 元山	10:30~11:15 パレトン 武田	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 吾妻	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 パレトン 元山	10:30~11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30~11:15 ヨガ45 曾我	10:30~15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30~11:15 ヨガ45 関谷	
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	11:35~12:05 ストレッチボール スタッフ	11:35~12:20 ファイドウ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	11:35~12:05 ストレッチボール スタッフ 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	12:40~13:25 簡単エアロ 吾妻	12:40~13:25 オキシジェノ 沢田	12:15~12:45 美温活リンパストレッチ 成岡	12:25~12:55 ファイドウ30 JUN 定員30名	12:40~13:25 ディスコワールド 藤沼	12:40~13:25 フラダンス 鈴木	12:40~13:10 パレエストレッチ 元山	12:40~13:10 UBOUND30 恩田 定員22名	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田	【NEW！】 土曜特別レッスン <small>詳細は下部土曜特別レッスンにて。</small>	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 ファイドウ45 ALISA	13:50~14:35 ピラティス 関谷	14:10~14:55 ペルビックストレッチ 吾妻	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	14:15~14:30 歪み改善ヨガ JUN	14:15~20:05 リトモス 武田	14:30~15:15 ボディシェイプ 成岡	14:30~15:20 やさしいフラダンス 鈴木	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田	13:30~14:15 バレエ 元山	
15:00	14:45~15:30 ペルビックストレッチ 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			15:15~16:00 FULL BOX 武田	15:15~16:00 リトモス 武田	15:05~15:35 ストライプ 沢田 予約不要	15:30~20:05 キッズスクール 【チアダンス】	15:40~16:25 ZUMBA45 藤沼	15:35~16:20 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール	14:30~15:05 ストライプ 千葉 予約不要	
16:00									16:20~20:00 【空手】スクール					
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	19:15~19:45 メガダンス ALISA	19:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:15~20:00 リトモス 武田			19:15~20:00 簡単エアロ 吾妻			19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名		19:00~19:45 メガダンス ALISA		
21:00	20:05~20:35 ファイドウ30 ALISA		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 ストライプ 千葉 予約不要	20:20~21:05 パレトン 元山		20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本		20:20~21:05 ファイドウ45 ALISA	20:15~21:00 ヨガ45 佐藤		20:05~20:50 ファイドウ45 ALISA	
22:00														
23:00														

※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。

【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

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。

※「ストライプ」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。

・レッスンでご使用の備品について

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ひいたします。

※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

- ◆12/6（土）12:40~13:40 「ペルビックストレッチ 肩痛・猫背」（吾妻）
- ◆12/13（土）12:45~14:00 「プラナヨガ」（杉浦）
- ◆12/20（土）12:40~14:10 「YOGA 90」（佐藤）

詳細は店内告知物にてご確認ください。

ご参加希望の方はフロントでお申し込みください。レッスン開始までにフロントでお支払いください。

・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

