

2025年12月 イオンスポーツクラブ 3FIT 倉敷店 レッスンスケジュール

…変更箇所
…初心者向けのレッスン
NEW...新設レッスン

ホームページ <http://www.aeonsportscub.jp/>
TEL : 086-426-6305



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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール				
9:00 9:30~10:00 エアロ30 ソフト 徳岡	WEB	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートアクア 高井	9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートアクア 上田	9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江	9:30~10:15 メガダンス 小野	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートアクア 高山	9:30~10:15 エアロ45 ロー	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートアクア 濱田	9:30~10:10 エアロ40 ロー	9:45~10:00 健康ストレッチ	10:15~10:45 ショートアクア 小野	9:45~9:50 ラジオ体操	10:15~10:45 ショートアクア 森岡	10:15~10:45 ショートアクア 高井			
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡	WEB	10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ	11:30~12:15 ZUMBA 原田	11:35~13:20 週替わり ラディカルプログラム 高井	12:35~13:20 Yevolatin curve 岡本	13:00~14:30 Yevolatin curve 岡本	13:15~14:00 エアロ45 ロー	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 ファイドウ 吉田	13:15~14:00 アクアピクス 吉田	13:15~14:00 エアロ45 ミドル	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~14:00 ショートアクア 高山	13:00~14:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・⑥コース 使用				
11:30~12:15 ZUMBA 原田	WEB	12:35~13:20 週替わり ラディカルプログラム 高井	13:00~14:30 Yevolatin curve 岡本	13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本	14:15~14:45 ショートアクア 高井	15:00~15:15 健康ストレッチ	13:15~14:00 エアロ45 ロー	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 ファイドウ 吉田	13:15~14:00 アクアピクス 吉田	13:15~14:00 エアロ45 ミドル	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~14:00 ショートアクア 高山	13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・②・⑥コース 使用				
12:35~13:20 週替わり ラディカルプログラム 高井	WEB	13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本	14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西	16:00~16:45 YAMUNA FOOT FITNESS ® 大森	16:35~17:35 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	17:15~18:15 ストリートダンス 小室	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース使用	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 森岡	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井
13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本	WEB	14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西	16:00~16:45 YAMUNA FOOT FITNESS ® 大森	16:35~17:35 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	17:15~18:15 ストリートダンス 小室	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース使用	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	
14:20~15:30 パレントジャパン認定 パレトン 佐々木	WEB	15:00~15:45 ボディヨガ 窪津	16:00~16:45 エアロ45 ミドル	16:35~17:35 エアロ45 ミドル	17:00~17:45 エアロ45 ミドル	17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井		
15:00~15:45 エアロ45 ミドル	WEB	16:00~16:45 エアロ45 ミドル	16:35~17:35 エアロ45 ミドル	17:00~17:45 エアロ45 ミドル	17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井			
16:00~16:45 エアロ45 ミドル	WEB	16:35~17:35 エアロ45 ミドル	17:00~17:45 エアロ45 ミドル	17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井			
16:35~17:35 エアロ45 ミドル	WEB	17:00~17:45 エアロ45 ミドル	17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井		
17:00~17:45 エアロ45 ミドル	WEB	17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井		
17:45~18:30 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森	WEB	18:00~18:45 ダンスエアロ 初級	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ 田澤	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 白井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井	20:45~21:15 ショートアクア 高井		
18:00~18:45 エアロ45 ミドル	WEB	18:																						