

2025年 12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		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	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	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	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	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	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	9:30-10:15 エアロミドル しまだ	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
10:30-11:15 ZUMBA ふくま	10:30-11:00 水中ウォーキング おおば	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	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	10:35-11:20 ZUMBA Rowena	10:30-11:15 アクアピクス45 ほんだ	10:35-11:20 エアロロー kyo-co	10:30-11:00 ショートアクア いそがい	10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 クロール しろやま	10:35-11:20 エアロライト しまだ	10:30-キッズ
11:45-12:30 ヨーガ ふくま		11:40-12:25 ピラティス もりした	11:30-12:00 クロール初級 いそがい	11:25-12:10 X55 おおば		11:40-12:10 健康体操 ほんだ		11:40-12:25 KaQiLa kyo-co		12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ	11:30-12:00 アクアダンベル なるせ	11:40-12:20 ステップ40 しまだ	11:45-12:15 アクアショート なかね
13:15-14:00 エアロミドル ほんだ		12:55-13:40 メガダンス たなか		12:40-13:25 オキシジェノ おおば		12:30-13:00 お腹シェイプ&ストレッチ ふかみ					13:00-18:00 キッズスイミング 13:00-キッズ		
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	14:15-15:00 アクアピクス45 むらまつ	14:00-14:45 エアロロー ほんだ	14:15-14:45 アクアダンベル おおば	14:25-15:10 エアロロー しまだ	14:45-15:15 平泳ぎ しろやま	13:20-14:05 メガダンス たなか	13:30-14:15 成人水泳教室 《有料》	13:30-14:15 ZUMBA せい	13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ	13:30-14:15 X55 おおば	14:00-キッズ	13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら	
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	15:05-15:35 ZUMBA ほんだ		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	14:25-15:10 ファイトウ やまだ	14:30-15:00 背泳ぎ しろやま	14:45-15:30 ヨーガ ごとう	14:30-15:15 成人水泳教室 《有料》	14:45-15:30 KaQiLa kyo-co	15:00-ジュニア	14:20-15:05 ファイトウ しろやま	
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ		15:55-16:40 アースヨガ かみや(は)	15:30-18:30 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	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	16:00-16:45 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	16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-3 17:10-小4-6	16:00-アドバンス	15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:40-小4-6	
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ		17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	17:30-アドバンス /マスター		17:30-アドバンス	16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ	17:30-アドバンス		17:30-アドバンス		17:00-マスター		
19:45-20:30 エアロミドル かみや	20:15-20:45 アクアダンベル ごとう(け)	19:30-20:15 ファイトウ あさの		18:40-19:25 ZUMBA つねかわ	18:30-マスター	18:40-19:25 ZUMBA うどの	18:30-マスター	19:15-20:00 ZUMBA Rowena	18:30-マスター	18:35-19:20 ヨーガ やすだ		18:45-19:30 ZUMBA うどの	
20:50-21:20 ZUMBA かみや		20:35-21:20 エアロロー kyo-co	20:30-21:00 ショートアクア すすき	19:45-20:15 エアロソフト かみや	20:15-20:45 ショートアクア おさき	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	20:20-21:05 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	19:40-20:10 ボディシェイプ なかお		19:50-20:35 エアロロー うどの	
21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co		21:40-22:25 KaQiLa kyo-co		21:40-22:25 エアロテクニック はやし		21:40-22:25 ボディシェイプ なるせ		21:35-22:20 ファイトウ あさの		20:30-21:15 ファイトウ やまだ			
				22:45-23:15 エアロソフト30 はやし									

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)
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)