

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 9:30-10:00 エアロライト ふくま 10:30-11:15 ZUMBA ふくま 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 15:25-15:55 ステップ30 ほんだ 16:15-17:00 シンブルエアロ 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 20:50-21:20 ZUMBA かみや 21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co	スタジオ プール 9:30-10:15 エアロライト しまだ 10:35-11:20 エアロミドル しまだ 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 14:00-14:45 エアロロー ほんだ 15:05-15:35 ZUMBA ほんだ 15:55-16:40 アースヨガ かみや(は) 17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ 19:30-20:15 ファイドウ あさの 20:35-21:20 エアロロー kyo-co 21:40-22:25 KaQiLa kyo-co 22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし	スタジオ プール 9:30-10:00 コアシェイプ おおば 10:20-11:05 ヨーガ やすだ 11:25-12:10 X55 おおば 12:40-13:25 オキシジェノ おおば 13:30-14:00 ショートアクア かみや(は) 14:15-14:45 アクアピクス45 おおば 14:25-15:10 エアロロー ^{14:45-15:15 平泳ぎ} しまだ 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 17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ 18:40-19:25 ZUMBA つねかわ 19:45-20:15 エアロソフト かみや 20:30-21:00 ショートアクア すすき 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	スタジオ プール 9:30-10:15 エアロミドル ほんだ 10:35-11:20 ZUMBA Rowena 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 13:45-14:30 アクアピクス45 つねかわ 14:25-15:10 エアロロー ^{14:45-15:15 ファイドウ} しまだ 15:30-16:00 ステップ30 しまだ 16:20-17:05 ヨーガ くろやなぎ 17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ 18:40-19:25 ZUMBA うどの 19:45-20:15 ステップ30 かみや 20:15-20:45 アクアダンベル ごとう(け) 20:35-21:20 ショートアクア すすき 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	スタジオ プール 9:30-10:15 ステップ45 しまだ 10:30-11:15 アクアピクス45 ほんだ 11:40-12:25 KaQiLa kyo-co 12:30-14:15 成人水泳教室 《有料》 13:30-14:15 ZUMBA せいか 14:30-15:15 成人水泳教室 《有料》 14:45-15:30 ヨーガ ごとう 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 16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ 17:30-アドバンス 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	スタジオ プール 9:30-10:15 エアロライト しまだ 10:30-11:00 ショートアクア いそがい 11:30-12:00 アクアダンベル なるせ 12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ 13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ 14:30-15:15 成人水泳教室 《有料》 14:45-15:30 KaQiLa kyo-co 15:30-19:30 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-3 17:10-小4-6 18:35-19:20 ヨーガ やすだ 19:15-20:00 ZUMBA Rowena 20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい(て) 21:35-22:20 ファイドウ あさの	スタジオ プール 9:30-10:00 キッズスイミング はやし 10:20-11:05 ステップ45 はやし 11:30-12:00 アクアダンベル なるせ 12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ 13:30-14:15 X55 おおば 14:45-15:30 KaQiLa kyo-co 15:30-19:30 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:00-アドバンス 17:10-マスター ^{18:35-19:20 ヨーガ やすだ} 18:45-19:30 ZUMBA うどの 19:40-20:10 ボディシェイプ なかお 20:15-21:00 アクアピクス45 かみお 20:30-21:15 ファイドウ やまだ	スタジオ プール 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 10:35-11:20 エアロライト しまだ 11:40-12:20 ステップ40 しまだ 13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら 14:20-15:05 ファイドウ しろやま 15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:40-小4-6 18:45-19:30 ZUMBA うどの 19:50-20:35 エアロロー ^{19:40-20:10 ボディシェイプ} うどの
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)							