

2025年12月 3FIT成田店 レッスンプログラム

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

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>  
TEL : 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 エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール	スタジオ	ファンクショナル エリア	プール							
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			WEB 9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)			定員50名 10:15~10:45 アクアダンベル すずき			WEB 9:30~10:10 エアロ40ベーシック たなか			WEB 9:30~10:00 エアロ30 ソフト よよかわ			WEB 9:30~10:00 ヨガ50 SATOKO									
② 10:35~11:20 ヨガ くぼた			10:20~10:50 コアシェイプ かわさき			定員40名 10:15~11:05 エアロ30 ソフト ラティカルパ-30 かわさき			11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら			10:20~10:45 エアロ30 ソフト よよかわ			10:20~11:10 ステップ50 よよかわ			10:35~11:15 エアロ40ベーシック SATOKO									
11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ			11:10~11:55 フラダンス くじま/なぐら	1・3週目 くりやま 2・4週目 なぐら	11:15~11:45 はじめよう泳 づる	12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:30~12:50 RADICALONE		12:20~12:50 美姿勢ボール すずき			11:00~11:30 水中ウォーキング ながい			11:15~12:00 エアロ50ミドル たなか			11:25~12:05 ヤムナ下腿 ストレッチ こみや			11:45~12:15 アクアピクス30 あいはら						
13:15~14:00 フラダンス なぐら			13:25~14:15 ダンスエアロ50	13:30~14:00 美姿勢ボール つる		13:30~14:15 ZUMBA MARIKO			13:30~14:15 はじめよう 4泳法 すずき			12:25~13:05 ダンスエアロ よよかわ			12:25~13:10 ダンスエアロ こみや			12:20~13:10 泳法 レッスン ながい			13:15~14:00 キッズスイミング						
14:20~15:05 HIPHOP KAZU			14:30~15:00 アクアピクス30 ながい			14:30~15:00 リトモス Yuu			14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき			13:00~13:20 UBOUND			13:00~13:20 UBOUND			13:00~14:00 有料レッスン よよかわ			13:45~14:25 WEB 定員53名						
15:30~16:20 キッズダンス スクール			15:30~16:20 コアシェイプ まつもと			15:30~16:20 筋膜リリース MARIKO			15:30~16:20 クロール25 & 背泳ぎ25 つる			14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA			14:20~15:05 ヨガ たなか(和)			14:00~15:00 ステップ40 たなか			14:00~15:00 キッズ スイミング						
16:30~17:30 ジュニアダンス			16:30~17:30 キッズ チアリーディング			16:30~17:20 キッズ新体操			16:30~17:30 キッズ スイミング			15:30~16:20 筋膜リリース MARIKO			15:30~16:20 筋膜リリース MARIKO			15:30~16:20 リトル チアリーディング スクール			15:35~16:20 ファイドウ かわさき			14:45~15:35 WEB			
17:45~18:45 ジュニアダンス			17:40~18:40 ジュニア チアリーディング			17:30~18:30 ジュニア新体操			17:00~18:00 ジュニア スイミング			17:40~18:40 筋膜リリース MARIKO			17:40~18:40 筋膜リリース MARIKO			16:00~17:00 リトル チアリーディング スクール			15:50~16:35 リトモス Yuu			16:00~16:20 WEB			
19:00~19:45 ファイドウ おかだ			19:00~19:45 リトモス Yuu			19:00~19:45 メガダンス おくの			18:00~18:45 筋膜リリース 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			16:45~17:30 ヨガ たなか			17:00~17:50 リトモス Yuu			16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら			
20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう			20:10~20:30 ステップ40 たなか			20:00~21:00 ヨガ まつもと			20:00~21:00 フィン スイムタイム			20:00~20:45 20:10~20:30 ファイドウ			20:00~20:45 ヨガ まつもと			20:05~20:50 ZUMBA MARIKO			20:05~20:50 フィン スイムタイム			20:05~20:50 WEB			
21:10~21:55 リトモス さいとう			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			21:00~21:45 ファイドウ たかの			21:10~21:55 フィン スイムタイム						21:10~21:55 マッスルビート おおか(裕)			20:10~20:30 HYPER C			20:10~20:30 フィン スイムタイム			20:10~20:30 WEB			

## 《各レッスン参加定員》

★スタジオ 60名

※ステップ 53名 / イージーダイエット 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。