

# 2025年12月 3FIT成田店 レッスンプログラム

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

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>  
☎ 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	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール	スタジオ	ファンクショナル	プール
9:00	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 シンプルエアロ かわさき		WEB 9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)			定員50名 9:30~10:00 イーザーダイエット つる			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 およかわ			WEB 9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		
	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた	10:30~11:00 バランスボール あいほら	10:30~11:00 アクアピクス30 ながい	10:20~10:50 コアシェイプ かわさき		10:15~11:00 アクアズンバ SATOKO	10:15~10:45 アクアダンベル すずき			10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか	10:15~10:45 お腹シェイプ つる	10:15~10:45 アクアピクス30 ながい	10:30~11:15 ファイドウ せきもと	9:50~10:20 バランスボール つる	10:30~11:15 アクアピクス45 すずき	10:20~11:10 ステップ50 およかわ		ジュニア スイミング	10:35~11:15 エアロ40ベーシック SATOKO		ジュニア スイミング
	11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ	11:30~11:50 RADICALONE	11:30~12:15 バタフライ & クロール すみたに	11:10~11:55 フラダンス くりやま/ながくら	1・3週目 くりやま 2・4週目 ながくら	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる	11:25~12:10 ファイドウ かわさき			11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	11:35~12:05 X55 せきもと	11:15~12:00 有料レッスン ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	11:30~12:15 平泳ぎ & 背泳ぎ すずき	11:25~12:05 エアロ40ベーシック およかわ			11:35~12:20 ファイドウ おかだ		11:45~12:15 アクアピクス30 あいほら
				12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:30~12:50 RADICALONE		WEB 12:30~13:10 エアロ40ベーシック およかわ	12:20~12:50 美姿勢ボール すずき	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	13:00~13:20 Vトレーニング UBOUND		13:30~14:15 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)	13:25~14:10 有料レッスン ヤマナ全身 ストレッチ こみや	12:30~13:30 泳法 レッスン すずき	12:20~13:10 キッズ新体操 スクール	13:00~14:00 キッズ スイミング	12:40~13:25 有料レッスン 有料レッスン	13:45~14:25 WEB 定員53名 ステップ40 たなか	13:00~14:00 キッズ スイミング
	13:15~14:00 フラダンス ながくら	13:15~13:45 コアシェイプ ながい		13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:00 美姿勢ボール つる		WEB 13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:10~13:30 FACTOR F	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~13:50 UBOUND		13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:30~15:05 有料レッスン ヤマナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダンベル つる	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	14:00~15:00 キッズ スイミング	13:45~15:35 WEB 14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	14:00~15:00 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	WEB 14:30~15:15 リトモス Yuu		14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき	14:35~15:15 ピラティス MARIKO		14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと			14:30~15:15 アクアピクス45 すずき		14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:30~15:15 ラディカルパワー かわさき	14:00~15:00 キッズ スイミング		14:45~15:35 WEB 15:50~16:35 リトモス Yuu	14:00~15:00 キッズ スイミング	
	15:30~16:20 キッズダンス スクール		15:15~15:45 4泳法 ながい	15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	15:30~16:20 ファイドウ かわさき	16:00~17:00 キッズ スイミング		16:45~17:30 ヨガ たなか	16:00~16:30 Vトレーニング UBOUND	16:00~16:30 アクアピクス30 あいほら
	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チャリーディング スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング				17:00~17:50 パワーヨガ かわい	16:30~16:50 UBOUND	
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			17:40~18:40 ジュニア チャリーディング スクール			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール		17:40~18:40 有料レッスン 筋膜リリース MARIKO		18:00~18:45 Vトレーニング ヨガ MARIKO	18:00~18:45 Vトレーニング ヨガ MARIKO	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	18:00~19:20 UBOUND			17:50~18:30 エアロ40ベーシック たなか	18:15~19:05 定員53名 チャレンジステップ かわい	
	19:00~19:45 ファイドウ おかだ	19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 リトモス Yuu	19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 メガダンス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	20:00~20:45 ヨガ まつもと		19:00~19:45 WEB ヨガ MARIKO	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:50 Vトレーニング ファイドウ おかだ	19:30~19:50 UBOUND	19:00~19:45 UBOUND	19:00~19:45 UBOUND				
	20:05~20:55 エアロ50ミドル さいとう	20:10~20:30 X-55	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:30 ファイドウ	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~20:45 ヨガ まつもと	20:10~20:30 オキシジェン	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO		20:05~20:50 WEB ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 ファイドウ おかだ	20:10~20:30 HYPER C	20:00~21:00 フィン スイムタイム					
20:30	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 マッスルビート おおつか(裕)		21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)		21:10~21:55 UBOUND たかの	21:10~21:55 ピラティス こまつ						
0:00																					

《各レッスン参加定員》

★スタジオ 60名

※ステップ 53名 / イーザーダイエット 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

**《各レッスン参加定員》**

- ★スタジオ 60名
- ※ステップ 53名 / イーザーダイエット 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。