

2026年1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
  NEW...新設レッスン
  ...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportclub.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	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 メガダンス 小野	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 ベーシック 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:45~9:50 ラジオ体操		
		10:15~10:45 シュートアクア 高井		10:15~10:45 シュートアクア 上田				10:15~10:45 シュートダンベル 島ノ江			10:15~10:45 シュートアクア 高山			10:15~10:45 シュートアクア 小野			10:15~10:45 シュートアクア 小野		10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	10:15~10:45 シュートアクア 森岡
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトンジャパン認定 パレトン 佐々木			10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋			10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本		10:15~10:45 シュートアクア スタッフ			
11:30~12:15 ZUMBA 原田			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コデイジョング 佐々木			12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 Yevolatin curve 岡本					11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	11:20~12:05 ボディヨガ 窪津	11:00~12:00 キッズ スイミング ※①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	ファイドウ 5日 19日	X55 12日 26日																		
13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本		14:15~14:45 シュートアクア 高井	13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	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 田澤		13:15~14:00 アクアピクス 高山	13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 シュートアクア 高山	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津		13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 ボディヨガ 吉田	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ヨガ 田澤	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:20~15:05 エアロ45 ミドル 徳岡	15:00~15:15 健康ストレッチ		14:30~15:15 ファイドウ 西野		15:00~16:00 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・③コース 使用	
15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津			16:00~17:00 キッズ ダンス YUKA		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用			
			YAMUNA FOOT FITNES YAMUNA BODY ROLLING (有料成人プログラム) ※有料プログラムになります。 事前申込が必要です。			16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING 大森		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	ストリートダンス (有料成人スクール) ダンスが初めての方や ダンススキルを 磨きたい方にオススメです ※事前申込制となります											
18:45~19:30 パレトンジャパン認定 パレトン 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津			19:10~19:40 ファイドウ30 西野			18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 メガダンス 小野		17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	18:45~19:30 ZUMBA 原田		18:30~19:15 X55 高井		18:30~19:15 X55 高井
20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 シュートアクア 高山	20:20~21:05 ZUMBA 原田		20:45~21:15 シュートアクア 沖田	20:00~20:45 エアロ45 ロー 野口			19:30~20:15 ファイドウ 田澤			20:15~21:00 X55 高井			19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田		19:45~20:30 ファイドウ 高井		19:45~20:30 ファイドウ 高井
21:05~21:50 アースヨガ 田澤			21:25~22:10 STRONG Nation 原田			21:05~21:45 ダンスエアロ 初級 野口		20:45~21:15 シュートアクア 西野	20:45~21:30 ZUMBA 石川		20:45~21:15 シュートアクア 西野	21:20~22:05 ファイドウ 高井								
0:00																				

女性限定
レッスンと
なります

担当・内容
変更

ストリートダンス
(有料成人スクール)
ダンスが初めての方や
ダンススキルを
磨きたい方にオススメです
※事前申込制となります

担当・内容
変更

時間
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

担当
変更

</

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。

「営業時間のご案内」

月～金(平日) 9:00～24:00 土・日・祝 9:00～22:00

※ジムエリア・プール・浴室・マッサー・ジェリアは閉店15分前までのご利用とさせていただきます

「1月の休館日」

1日(木)・2日(金)・3日(土)

14日(水)・24日(土)