

2026年2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  ...初心者向けのレッスン **NEW** ...新設レッスン

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	WEB	9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ	WEB	9:30~10:15 ラテンエアロ	9:45~10:00 健康ストレッチ	YUKA	9:30~10:15 メガダンス	9:45~10:00 健康ストレッチ	小野	9:30~10:15 エアロ45 ロー	9:45~10:00 健康ストレッチ	濱田	9:30~10:10 エアロ40 ベーシック	9:45~10:00 健康ストレッチ	濱田	9:45~9:50 ラジオ体操			
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡	10:15~10:45 ショートアクア 高井	WEB	10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ	10:15~10:45 ショートアクア 上田	WEB	10:45~11:30 パレトンジャパン認定 パレトン	10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江	佐々木	10:45~11:30 エアロ45 ロー	10:15~10:45 ショートアクア 高山	高山	10:45~10:45 ショートアクア 小野	10:15~10:45 ショートアクア 小野	10:15~11:00 エアロ45 ロー	10:15~10:45 ショートアクア 森岡	10:15~10:45 ショートアクア 高井	10:15~10:45 ショートアクア 徳岡	10:15~10:45 ショートアクア 高井	10:15~10:45 ショートアクア 森岡		
11:30~12:15 ZUMBA 原田	12:35~13:20 週替わり ラティカルプログラム 高井	WEB	11:55~12:40 ハワイアンフラ	三上		12:00~12:40 NCA認定 コゾイヨウニグ 佐々木	12:00~12:40 健康体操 ゆうこ		12:00~12:40 エアロ45 ミドル	12:00~12:30 健康体操 ゆうこ		12:00~12:40 エアロ45 ミドル	12:00~12:30 健康体操 ゆうこ	岡本	11:50~12:40 Yevolatin curve	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	11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
13:00	12:35~13:20 週替わり ラティカルプログラム 高井	WEB	13:15~14:00 エアロ45 ロー	吉田	骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 アクアピクス 吉田	田澤	13:15~14:00 エアロ45 ミドル	13:15~13:45 ショートアクア 高山	吉田	13:15~14:00 エアロ45 ミドル	13:15~13:45 ショートアクア 高山	13:15~14:00 エアロ45 ミドル	13:15~13:45 ショートアクア 内田	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	13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			
13:40~14:30 Yevolatin curve	14:15~14:45 ショートアクア 高井	WEB	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	15:00~15:15 健康ストレッチ	田澤	14:30~15:15 ダンスエアロ	14:15~15:00 ダンスエアロ	小室	15:20~16:10 ストリート ダンス	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	13:15~14:00 ボディヨガ	14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	14:00~15:00 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		15:00~15:15 健康ストレッチ			15:30~16:15 YAMUNA FOOT FITNESS ® 大森	16:35~17:35 YAMUNA BODY ROLLING ® 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用		15:30~16:15 ボディヨガ	16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	17:15~18:15 キッズ HIPHOP	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	18:45~19:30 ZUMBA 原田	18:30~19:15 X55 高井	18:45~19:30 ZUMBA 原田	19:45~20:30 ファイドウ 高井		
15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						19:15~20:00 ボディヨガ	19:10~19:40 ファイドウ30	田澤	18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	19:30~20:15 ファイドウ	20:45~21:15 ショートアクア	20:45~21:15 ショートアクア	20:45~21:30 ZUMBA 石川	19:00~19:45 メガダンス	19:00~19:45 メガダンス	20:15~21:00 X55	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	21:20~22:05 ファイドウ 高井	
18:00						20:20~21:05 ZUMBA 原田	21:05~21:45 STRONG Nation™ 原田	野口	19:10~19:40 ファイドウ30	19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	田澤	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	
18:45~19:30 パレトンジャパン認定 パレトン	19:15~20:00 ボディヨガ	WEB	20:00~20:45 エアロ45 ミドル	20:20~21:05 ZUMBA 原田		21:05~21:45 ダンスエアロ 初級	21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田	21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田	18:30~19:10 骨盤ヨガ	19:00~19:40 ファイドウ30	田澤	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野		
20:30	20:00~20:45 エアロ45 ミドル	漬田	20:45~21:15 ショートアクア 高井	21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田		21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田			20:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	20:00~19:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用	20:30~20:45 ファイドウ	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野		
0:00	21:05~21:50 アースヨガ	田澤	21:25~22:10 STRONG Nation™ 原田						18:30~19:10 骨盤ヨガ	19:00~19:40 ファイドウ30	田澤	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:30 ZUMBA 石川	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野	20:45~21:15 ショートアクア 西野		
女性限定 レッスンとなります										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										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『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』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』	
『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』										『YAMUNA FOOT FITNNES 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。』											

※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・マッサージエリアは閉店15分前までのご利用とさせていただきます

《2月の休館日》

14日(土)・24日(火)

※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00