

2026年
2月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> THE SPACE
TEL: 043-293-7062

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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2		
10:00															
11:00	10:30~11:10 ボディシェイプライト 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 元山	10:30~11:15 バレトン 武田	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 吾妻	10:15~10:45 エアロ30ソフト 成岡	10:15~11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田	10:30~11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30~11:15 オキシジェノ 沢田	10:30~11:15 バレトン 元山	10:30~11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30~11:15 ヨガ45 曾我	10:30~15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30~11:15 ヨガ45 関谷	10:30~14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】	
12:00	11:30~12:15 ZUMBA GOLD 成岡	11:35~12:20 HIPHOP GOKITA	11:35~12:20 リトモス 武田	11:35~12:20 ヨガ45 鎌田	11:05~11:50 ZUMBA45 成岡	11:20~12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田	11:35~12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35~12:20 ダンベルエクササイズ 金井	11:35~12:20 ファイドウ45 恩田	11:35~12:20 ヨガ45 関谷	11:35~12:20 太極舞 藤沼	11:35~12:05 バランスボール 関谷	定員30名		
13:00	12:35~13:20 やさしいフラダンス 榎本	12:40~13:10 UBOUND30 元山	12:40~13:25 簡単エアロ 吾妻	12:40~13:25 オキシジェノ 沢田	12:15~12:45 美温活リンパストレッチ 成岡	12:25~12:55 ファイドウ30 寺田	13:05~13:50 ヨガ45 佐藤	13:15~14:00 バレトン 元山	12:40~13:25 ディスクワールド 藤沼	12:40~13:25 フラダンス 鈴木	12:40~13:10 UBOUND30 恩田	【NEW !】 土曜特別レッスン <small>詳細は下部土曜特別レッスンにて。</small>	13:30~14:00 ダンベルエクササイズ 千葉		
14:00	13:40~14:25 FULL BOX 武田	13:45~14:30 ファイドウ45 ALISA	13:30~14:15 バレエストレッチ 元山	13:45~14:30 ピラティス 関谷	14:10~14:55 ペルビックストレッチ 吾妻	14:20~15:05 UBOUND45 元山	14:15~14:55 ステップ40 黒川	13:45~14:30 エアロ45ロー 金井	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田	13:30~14:15 バレエ 元山	14:30~15:15 ボディシェイプ 成岡	14:20~15:05 スライブ 千葉	予約不要		
15:00	14:45~15:30 ペルビックストレッチ 吾妻	定員45名	14:50~15:35 メガダンス ALISA	16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】	14:50~15:35 メガダンス ALISA	15:15~16:00 FULL BOX 武田	15:30~20:05 キッズスクール 【チアダンス】	15:15~16:00 リトモス 金井	15:05~15:35 スライブ 沢田	15:40~16:25 ZUMBA45 藤沼	15:35~16:20 ZUMBA45 成岡	16:00~19:40 【空手】スクール	19:00~19:45 メガダンス ALISA		
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	19:15~19:45 メガダンス ALISA		19:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:15~20:00 リトモス 金井		19:15~20:00 簡単エアロ 吾妻		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻		19:00~19:45 メガダンス ALISA		
21:00	20:05~20:35 ファイドウ30 ALISA		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 スライブ 千葉	20:20~21:05 バレトン 金井		20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本	20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 ヨガ45 佐藤	20:20~21:05 ファイドウ45 ALISA	20:05~20:50 ファイドウ45 ALISA			
22:00	20:55~21:25 UBOUND30 ALISA	定員22名			21:25~21:55 エアロ45ロー 金井		21:30~22:15 ストリートダンス GOKITA								
23:00															

※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。

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

◇レッスンへのご参加はWEB予約制となります。

※「スライブ」は予約なしでご利用いただけます。

・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。

・WEB予約登録料：第1スタジオ 53名、第2スタジオ 30名 ※他、表中に記載。

・レッスンでご使用の備品について

ご使用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願ひいたします。

※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

NEW !「土曜特別レッスン」

【土曜特別レッスン】とは通常レッスンでは味わえないゲリラレッスンです

◆2/7 (土) 12:40~13:40 「ペルビックストレッチ 股関節痛」 (吾妻)

◆2/14 (土) 12:40~14:10 「プラナヨガ」 (LISA)

◆2/21 (土) 12:40~14:10 「ダンベルエクササイズ」 (佐藤)

詳細は店内告知物にてご確認ください。

WEBにて有料レッスン枠でご予約後、レッスン開始までにフロントにてお支払いください

・レッスン参加方法:「3FIT」アプリより予約

【右のQRコードより登録をお願い致します。】

ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iphone用



android用

