

# 2026年 2月 レッスンスケジュール

**イオンスポーツクラブ3FIT岡崎店** 【休館日】毎月4日・14日・24日



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 プール 9:30-10:00 エアロライト ふくま 10:30-11:15 ZUMBA ふくま 11:45-12:30 ヨーガ ふくま 13:15-14:00 エアロミドル ほんだ 14:20-15:05 ZUMBA ほんだ 15:25-15:55 ステップ30 ほんだ 16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ 18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ 19:45-20:30 エアロミドル かみや 20:50-21:20 ZUMBA かみや 21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co	スタジオ プール 9:30-10:15 エアロライト しまだ 10:35-11:20 エアロミドル しまだ 11:40-12:25 クロール初級 ピラティス もりした 12:55-13:40 メガダンス たなか 14:00-14:45 エアロロー <sup>14:15-14:45</sup> ほんだ 15:05-15:35 ZUMBA ほんだ 15:30-18:30 キッズスイミング 15:55-16:40 アースヨガ かみや(は) 17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ 18:40-19:25 ZUMBA つねかわ 19:30-20:15 ファイドウ あさの 20:35-21:20 エアロロー <sup>20:30-21:00</sup> kyo-co 21:40-22:25 KaQiLa kyo-co 22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし	スタジオ プール 9:30-10:00 コアシェイプ おおば 10:20-11:05 ヨーガ やすだ 11:25-12:10 X55 おおば 12:40-13:25 オキシジェノ おおば 13:30-14:00 ショートアクア かみや(は) 14:15-14:45 アクアビクス45 つかわ 14:25-15:10 エアロロー <sup>14:45-15:15</sup> しまだ 15:30-16:00 ステップ30 しまだ 15:50-16:40 15:30-キッズ アースヨガ かみや(は) 16:20-17:05 ヨーガ くろやなぎ 17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ 18:40-19:25 ZUMBA うどの 19:45-20:15 エアロソフト かみや 20:15-20:45 アクアダンベル ごとう(け) 20:30-21:00 ショートアクア すすき 20:35-21:20 ステップ45 かみや 21:40-22:25 エアロテクニック はやし 22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし	スタジオ プール 9:30-10:15 エアロミドル ほんだ 10:35-11:20 ZUMBA Rowena 11:40-12:10 健康体操 ほんだ 12:30-13:00 お腹シェイプ&ストレッチ つかみ 13:20-14:05 メガダンス たなか 14:25-15:10 ファイドウ あさの 15:30-16:15 ヨーガ やすだ 16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ 18:40-19:25 ZUMBA うどの 19:45-20:15 ステップ30 かみや 20:15-20:45 アクアダンベル なるせ 20:35-21:20 エアロライト かみや 21:40-22:25 ボディシェイプ なるせ	スタジオ プール 9:30-10:15 ステップ45 しまだ 10:35-11:20 エアロロー <sup>10:30-11:00</sup> kyo-co 11:40-12:25 KaQiLa kyo-co 13:30-14:15 成人水泳教室 <有料> 14:45-15:30 ヨーガ ごとう 15:30-16:15 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:00-16:45 オキシジェノ おおば 18:40-19:25 ZUMBA うどの 19:45-20:15 ステップ30 かみや 20:00-20:30 アクアダンベル なるせ 20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい(て) 21:35-22:20 ファイドウ しろやま	スタジオ プール 9:30-10:00 エアロライト はやし 10:30-11:00 ショートアクア いそがい 11:30-12:00 アクアダンベル なるせ 12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ 13:30-14:15 X55 おおば 14:30-15:15 成人水泳教室 <有料> 14:45-15:30 KaQiLa kyo-co 15:30-16:15 キッズスイミング 15:30-キッズ 16:00-16:45 オキシジェノ おおば 17:30-アドバンス 18:30-マスター <sup>18:35-19:20</sup> 19:15-20:00 ZUMBA Rowena 20:15-21:00 アクアビクス45 かみお 20:30-21:15 ファイドウ あさの	スタジオ プール 9:30-10:15 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア 10:35-11:20 エアロライト しまだ 11:40-12:20 ステップ40 しまだ 13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら 14:20-15:05 ファイドウ しろやま 15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:40-小4-6 16:00-アドバンス 17:10-小4-6 18:35-19:20 ヨーガ やすだ 19:40-20:10 ボディシェイプ なかお 20:15-21:00 アクアビクス45 かみお 20:30-21:15 ファイドウ あさの	スタジオ プール 8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア 10:30-キッズ 11:45-12:15 ショートアクア なかね 13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら 14:20-15:05 ファイドウ しろやま 15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-3 16:40-小4-6 16:00-アドバンス 17:10-マスター <sup>17:00-マスター</sup> 18:45-19:30 ZUMBA うどの 19:50-20:35 エアロロー <sup>19:50-20:10</sup> うどの
スタジオの定員のすべてがWEBでの予約となります。(残りは当日予約) アプリまたはホームページよりご予約ください(事前にメールアドレスの登録が必要です)							