

2026年2月 3FIT成田店 レッスンプログラム

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

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
TEL : 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			
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 イージーダイエット 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 バランスポール あいはら	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	定員40名 10:35~11:05 エアロ30 ソフト たなか	11:15~11:45 はじめよう水泳 あいはら	11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	WEB 10:20~10:50 エアロ50ミドル たなか	11:10~12:00 ファイドウ かわさき	WEB 11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	WEB 10:30~11:15 ファイドウ せきもと	11:15~12:00 定員40名 X55 せきもと	11:30~12:15 ヤムナ下腿 ストレッチ こみや	WEB 10:20~11:10 ステップ50 およかわ	10:30~11:15 アクアピクス45 すずき	WEB 9:30~10:30 ジュニア スイミング	WEB 10:30~11:30 SATOKO	10:30~11:30 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 平泳ぎ &クロール すみたに	11:10~11:55 フラダンス くりやま/なぐくら	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる	12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:30~12:50 RADICALONE	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	12:25~13:10 Vトレーニング	WEB 13:10~13:30 FACTOR F	13:10~13:30 Vトレーニング	WEB 13:10~13:30 UBOUND	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:20~14:00 UBOUND	13:30~13:50 クロール25 &背泳ぎ25 つる	13:30~14:15 コアシェイプ ながい(ゆ)	13:30~14:15 ヨガ50 ASUKA	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:30~14:00 有料レッスン			
13:15~14:00 フラダンス なぐくら	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	14:30~15:15 リトモス	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	14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:30~15:10 ダンスエアロ こみや	13:00~13:20 UBOUND	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~14:00 UBOUND	13:30~13:50 クロール25 &背泳ぎ25 つる	13:30~14:10 ヤムナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダンベル つる	14:00~14:00 キッズ スイミング	13:45~14:25 ステップ40 たなか	13:00~14:00 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	14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき	15:30~16:20 リトル チアリーディング スクール	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと	15:30~16:20 コアシェイプ まつもと	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	15:30~16:20 Vトレーニング	WEB 15:35~16:20 FACTOR F	15:35~16:20 Vトレーニング	WEB 15:35~16:20 UBOUND	15:30~16:15 ステップ40 およかわ	15:30~16:20 UBOUND	15:30~16:20 リトル チアリーディング スクール	15:30~16:20 リトル チアリーディング スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~16:20 WEB	16:00~16:30 WEB		
15:30~16:20 キッズダンス スクール			16:30~17:30 キッズ チアリーディング スクール		17:40~18:40 ジュニア チアリーディング スクール			17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール			17:40~18:40 有料レッスン			17:40~18:40 ジュニア チアリーディング スクール		18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:00~18:00 ジュニア スイミング	15:35~16:20 WEB	15:35~16:20 WEB		
16:30~17:30 ジュニアダンス スクール			17:40~18:40 ジュニア チアリーディング スクール																	16:45~17:30 ヨガ たなか	17:50~18:30 エアロ40ベーシック たなか	定員53名	
17:45~18:45 ジュニアダンス スクール																							
19:00~19:45 ファイドウ おかだ	Vトレーニング		19:00~19:45 バーボン まつもと	Vトレーニング	19:00~19:45 リトモス おくの	Vトレーニング	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 ヨガ MARIKO	Vトレーニング	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB	19:00~19:45 WEB			
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	20:00~20:45 メガダンス おくの	20:10~20:30 オキシジェノ	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:10~20:30 フィン スイムタイム	20:10~20:30 フィン スイムタイム	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB	20:05~20:50 WEB		
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		21:05~21:45 ファイドウ たかの					21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)													
0:00																							

※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。

【レッスン案内】

- エアロピクス系レッスン
- ヨガ・調整系レッスン
- 筋トレ・格闘技系レッスン
- カルチャー系レッスン
- フィットネスダンス系レッスン
- 水中運動・泳法系レッスン
- 有料指導レッスン