

# 2026年2月 3FIT成田店 レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン  
NEW…新設レッスン  
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
9:00	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		
10:35~11:20	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた		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	10:35~11:05 ラディカルパワー30 かわさき		10:15~10:45 アクアダンベル すずき	10:20~10:50 エアロ30 ソフト たなか	10:15~10:45 お腹シェイプ つる	10:15~10:45 アクアピクス30 ながい	10:30~11:15 ファイドウ せきもと	10:30~11:15 エアロ40ベーシック およかわ	10:30~11:15 アクアピクス45 すずき	10:20~11:10 ステップ50 およかわ	10:30~11:30 ジュニア スイミング		10:35~11:15 エアロ40ベーシック 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	VTレーニング 11:30~11:50 RADICALONE	11:10~11:55 フラダンス くりやま/ながくら	1・3週目 くりやま 2・4週目 ながくら	11:15~11:45 はじめよう水泳 つる	11:25~12:10 ファイドウ かわさき			WEB 11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	11:15~12:00 有料レッスン ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	11:30~12:15 バタフライ & 背泳ぎ すずき	11:25~12:05 エアロ40ベーシック およかわ	12:20~13:10 キッズ新体操 スクール			11:35~12:20 ファイドウ おかだ	11:45~12:15 アクアピクス30 あいはら	
13:15~14:00	フラダンス ながくら	13:15~13:45 コアシェイプ ながい	12:15~13:00 ZUMBA SATOKO			WEB 12:30~13:10 エアロ40ベーシック およかわ	12:20~12:50 美姿勢ボール すずき	VTレーニング	WEB 12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	VTレーニング 13:00~13:20 UBOUND		12:25~13:10 ダンスエアロ こみや	12:30~13:30 泳法 レッスン すずき	12:20~13:10 キッズ新体操 スクール			13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	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	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		13:30~14:15 ZUMBA MARIKO		13:30~14:15 はじめよう 4泳法 すずき	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~13:50 UBOUND	13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ25 つる	13:30~14:00 コアシェイプ ながい(ゆ)	13:45~14:15 アクアダンベル つる	13:15~14:15 ジュニア新体操 スクール	14:00~15:00 キッズ スイミング		定員53名 13:45~14:25 ステップ40 たなか	14:00~15:00 キッズ スイミング		
15:30~16:20	キッズダンス スクール	15:15~15:45 4泳法 ながい	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	14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと		14:20~15:10 ヨガ50 ASUKA	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき		14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:30~15:15 キッズ スイミング	14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	15:30~16:20 WEB ファイドウ かわさき	15:50~16:35 リトモス	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら		
16:30~17:30	ジュニアダンス スクール		15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	16:00~17:00 キッズ スイミング	15:30~16:20 キッズ新体操 スクール		15:30~16:20 キッズ新体操 スクール	15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:30~17:30 キッズ スイミング	16:45~17:30 ヨガ たなか					
17:45~18:45	ジュニアダンス スクール		16:30~17:30 キッズ チャリーディング スクール			16:30~17:20 キッズ新体操 スクール		17:00~18:00 ジュニア スイミング	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	16:30~17:30 キッズ チャリーディング スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	17:50~18:30 エアロ40ベーシック たなか	17:45~18:45 WEB ファイドウ かわさき	18:15~19:05 チャレンジステップ かわい			
19:00~19:45	VTレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 パワーヨガ まつもと	VTレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 WEB リトモス おくの	VTレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 ヨガ MARIKO	VTレーニング 19:40~20:00 UBOUND		19:00~19:50 チャレンジステップ みずしな	19:00~19:50 X55	19:40~20:00 X55	19:00~19:45 UBOUND たかの					
20:05~20:55	エアロ50ミドル さいとう	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	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:00~20:45 WEB 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	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 WEB ファイドウ おかだ	20:10~20:30 HYPER C	20:00~21:00 フィン スイムタイム						
21:10~21:55	WEB リトモス さいとう		21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			21:00~21:45 ファイドウ たかの			定員40名 21:10~21:55 マッスルビート おおつか(裕)			21:10~21:55 UBOUND たかの	21:10~21:55 ピラティス こまつ							
0:00																				

【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

## 【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

※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。