2026年 3月

東浦店レッスンスケジュール

…変更箇所　…動的レッスン　…静的レッスン　…プールレッスン
…初心者向けレッスン

月曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30～9:40 簡単ストレッチ	
10:00～10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15～10:45 ボディリセット 寺田	10:00～10:45 アクアビクス 堤
11:05～11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05～11:35 ★週変わり★ 寺田	
12:05～12:35 X55 寺田	12:00～13:00 【有料レッスン】 JAZZダンス yae	
13:15～14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20～13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15～13:45 水中ウォーキング 松本
14:20～15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 2日 バランスボール 9日 ボディシェイプ 16日 バランスボール 23日 ボディシェイプ 30日 バランスボール	
15:25～16:10 エアロミドル 嶋田	バレエキッズ	スイミングキッズ
	バレエジュニア	スイミングジュニア
	バレエジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00～19:40 STEP 嶋田	19:20～19:40 お腹シェイプ	19:15～19:45 クロール 竹内
20:00～20:45 エアロロー 嶋田	20:00～20:45 ピラティス 迫	20:15～20:45 水中ウォーキング 小嶋
21:05～21:50 ベーシックヨガ 迫		

火曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30～9:40 健康ラジオ体操	
10:00～10:45 バレトン 飯嶋	10:15～10:45 ボディリセット 鈴木	10:00～10:30 水中ウォーキング 三浦
11:05～11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00～11:30 ショートアクア 東
12:15～12:55 エアロベーシック 他田		12:30～13:00 クロール 藤井
13:15～14:00 エアロミドル 他田	13:15～13:45 バランスボール 鈴木	13:15～13:45 バタフライ 藤井
14:20～15:05 ZUMBA junko	14:15～15:00 フラダンス 中川	14:15～15:00 アクアビクス 神尾
	ダンスキッズ	スイミングキッズ
	ダンスジュニア	スイミングジュニア
	ダンスジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00～19:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳｺ	ダンスジュニア	
20:05～20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15～21:15 【有料レッスン】 HIPHOPダンススクール yasu	20:15～20:45 バタフライ 竹内
21:15～22:00 FIGHT DO NAHO		

水曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30～9:40 健康ラジオ体操	
10:00～10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15～10:45 シンプルエアロ 後藤	10:15～10:45 アクアダンベル 松本
11:05～11:50 MEGADANZ yae	11:15～11:45 ボディリセット 後藤	ベビースイミング
12:10～12:40 OXIGENO 後藤		
13:15～14:00 バレトン 飯嶋	13:15～14:00 ZUMBA 映美子	13:15～14:00 アクアビクス 堤
14:20～15:05 エアロロー 杉浦	14:20～15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	
	新体操ジュニア	
19:00～19:45 FIGHT DO 山口	19:50～20:10 お腹シェイプ	20:15～20:45 ショートアクア 長坂ゆ
20:05～20:50 エアロミドル 鵜殿		
21:10～21:55 ZUMBA 鵜殿		

木曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30～9:40 簡単ストレッチ	
10:00～10:45 リンパドレナージュ 戸田	10:15～10:45 イージーダイエット 石川	10:00～10:30 ショートアクア 寺田
11:05～11:50 X55 寺田		11:00～11:30 スイム初級 赤嶺
12:15～13:00 エアロロー 嶋田		11：45～12：35 【有料レッスン】 初級グループスイム 赤嶺
13:20～14:00 エアロベーシック 嶋田	13:15～13:45 コアトレ 石川	
14:20～15：05 ZUMBA NAHO		14:15～15:05 【有料レッスン】 中級グループスイム 藤井
	チアダンスリトル	スイミングキッズ
	チアダンスキッズ	スイミングジュニア
	チアダンスジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00～19:40 STEP 松岡		
20:00～20:45 ZUMBA 松岡	20:15～21:05 ハタヨガ ジュン	20:15～20:45 背泳ぎ 藤井
21：05～21：50 X55 Matchy		

金曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:30～9:40 健康ラジオ体操	
10:00～10:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳｺ		10:00～10:30 ショートアクア 後藤
11:05～11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15～11:45 コアトレ 鈴木	ベビースイミング
12:05～12:50 簡単JAZZ yae		12:30～13:00 背泳ぎ 竹内
13:15～13:45 FIGHT DO 後藤		13:15～13:45 平泳ぎ 竹内
	14:00～14:45 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	
	新体操キッズ	スイミングキッズ
	新体操ジュニア	スイミングジュニア
	新体操ジュニア	スイミングアドバンス/マスター
19:00～19:50 エアロテクニック 嶋田		
20:10～20:55 MEGADANZ yae	20：15～20：45 イージーダイエット 太田	20:15～20:45 アクアダンベル 竹内

3月4日(水)、14日(土)、24日(火)はレッスンはございません。

※全日（4・14・24日含む）7:00～9:00はスタジオ2において映像レッスンを開催しております。別途映像レッスンスケジュールをご確認ください。

土曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
		スイミングアドバンス
	ダンスキッズ	スイミングジュニア
10:15～11:00 エアロロー 杉浦	ダンスジュニア	スイミングキッズ
11:20～12:05 MEGADANZ Yoshimi		11:30～12:15 アクアビクス 神尾
12:40～13:25 OXIGENO 後藤		
13:45～14:35 ピラティス 杉浦 ｷｮｳｺ	新体操キッズ	スイミングキッズ
	新体操ジュニア	スイミングジュニア
16:00～16:50 初級社交ダンス 中野	新体操ジュニア	スイミングアドバンス
	新体操中級	スイミングマスター
19:00～19:45 FIGHT DO 山口		19:00～19:30 平泳ぎ 新美

日曜日

スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:20～10:05 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング	新体操キッズ	スイミングジュニア
10:30～11:15 ZUMBA junko	新体操ジュニア	スイミングキッズ
11:45～12:15 イージーダイエット 赤嶺		12：00～12：30 アクアダンベル 松本
12:35～13:20 FIGHT DO 赤嶺		
17：55～18：40 MEGADANZ Matchy		
19:00～19:45 リンパドレナージュ 戸田		

●ノースタッフ時間●
平日　7:00～9:00　土日祝　7:00～9:00/21:00～23:00
4・14・24日　9:00～23:00

●祝日●
3月20日（金）は祝日プログラムとなります。
別途スケジュールをご案内いたします。

インフォーメーション
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
（通常のプールレッスンは予約が必要ありません。）
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
■レッスン間は最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
■祝祭日は特別スケジュールとなります。

※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。

ホームページ　http://www.aeonsportsclub.jp/　　TEL：0562-82-1501