2026年3月　イオンスポーツクラブ 3FIT 倉敷店　レッスンスケジュール

…変更箇所　NEW…新設レッスン　…初心者向けのレッスン

ホームページ　http://www.aeonsportsc l ub.jp/

TEL：086-426-6305

月曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 エアロ30 ソフト 徳岡
- 10:30～11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡 WEB
- 11:30～12:15 ZUMBA 原田 WEB
- 12:35～13:20 週替わり ラディカルプログラム 髙井 WEB
- 13:40～14:30 Yevolatin curve 岡本 WEB
- 14:50～15:30 姿勢改善ヨガ 奥西
- 15:35～15:45 はじめよう太極拳 奥西

時間変更

ジム
- WEB
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 髙井
- 14:15～14:45 ショートアクア 髙井
- 18:45～19:30 バレトンジャパン認定 バレトン 佐々木
- 20:00～20:45 エアロ45 ミドル 濱田
- 21:05～21:50 アースヨガ 田澤
- 20:45～21:15 ショートアクア 髙山

ファイドウ	X55
2日	9日
16日	23日
30日	

火曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 ピラティス 徳岡
- 10:45～11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ
- 11:55～12:40 ハワイアンフラ 三上
- 13:15～14:00 エアロ45 ロー 吉田
- 14:20～15:05 ボディヨガ 吉田
- 19:15～20:00 ボディヨガ 窪津
- 20:20～21:05 ZUMBA 原田
- 21:25～22:10 STRONG Nation ™ 原田

女性限定レッスンとなります

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- WEB
- 13:30～13:50 骨盤体操
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 上田
- 13:15～14:00 アクアビクス 小野
- 20:45～21:15 ショートアクア 沖田

YAMUNA FOOT FITNNES
YAMUNA BODY ROLLING
（有料成人プログラム）
※有料プログラムになります。
事前申込が必要です。

水曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 ラテンエアロ YUKA
- 10:45～11:30 バレトンジャパン認定 バレトン 佐々木
- 12:00～12:40 NCA認定 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 佐々木
- 13:15～14:00 ファイドウ 田澤
- 14:30～15:15 ヨガ 田澤
- 有料プログラム 15:30～16:15 YAMUNA FOOT FITNNES ® 大森
- 有料プログラム 16:35～17:35 YAMUNA BODY ROLLING® 大森
- 19:10～19:40 ファイドウ30 西野
- 20:00～20:45 エアロ45 ロー 野口
- 21:05～21:45 ダンスエアロ 初級 野口

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- WEB
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートダンベル 島ノ江
- 13:15～14:00 アクアビクス 髙山
- 16:00～17:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
- 19:00～20:00 キッズスイミング ※①・④・⑤コース使用
- 20:45～21:15 ショートアクア 西野

木曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 メガダンス 小野
- 10：35～11：20 エアロ45 ロー 小野
- 12:00～12:30 健康体操 ゆうこ
- 13：00～13：45 エアロ45 ミドル 吉田
- 14:15～15:00 ダンスエアロ 小室
- 15:20～16:10 ストリートダンス 小室
- 18:30～19:10 骨盤ヨガ 田澤
- 19:30～20:15 ファイドウ 田澤
- 20:45～21:30 ZUMBA 石川

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- WEB
- 13:30～13:50 お腹シェイプ
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 髙山
- 13:15～13:45 ショートアクア 髙山
- 20:45～21:15 アクアウォーキング 西野

ストリートダンス
（有料成人スクール）
ダンスが初めての方や
ダンススキルを
磨きたい方にオススメです
※事前申込制となります

プログラム変更

金曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 エアロ45 ロー 濱田
- 10:45～11:30 けんこうヨガ 髙橋
- 11:50～12:40 Yevolatin curve 岡本
- 13:15～14:00 ピラティス45 徳岡
- 14:20～15:05 エアロ45 ミドル 徳岡
- 15:30～16:15 ボディヨガ 窪津
- 17:15～18:15 キッズHIPHOP 小3～小6
- 19:00～19:45 メガダンス 小野
- 20:15～21:00 X55 髙井
- 21:20～22:05 ファイドウ 本田

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- WEB
- 13:30～13:50 バランスボール
- 15:00～15:15 健康ストレッチ

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 小野
- 13:15～13:45 アクアウォーキング 内田
- 16:00～17:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
- 19:00～20:00 キッズスイミング ※①・④・⑤コース使用
- 20:45～21:15 ショートアクア 森岡

担当変更

土曜日

スタジオ
- 9:30～10:10 エアロ40 ベーシック 濱田
- 10:30～11:20 コンディショニング with バレエ 岡本
- 13:15～14:00 ボディヨガ 窪津
- 14:30～15:15 ファイドウ 西野
- 16:00～17:00 キッズダンス YUKA
- 18:45～19:30 ZUMBA 原田
- 19:50～20:35 ベーシックヨガ 原田

ジム
- 9:45～10:00 健康ストレッチ
- WEB

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 本田
- 11:00～12:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 12:00～13:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 13:00～14:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用
- 14:00～15:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用
- 15:00～16:00 キッズスイミング ※①・②・⑤コース使用
- 16:00～17:00 キッズスイミング ※①・⑤コース使用

担当変更

日曜日

スタジオ
- 9:45～9:50 ラジオ体操
- 10:15～11:00 エアロ45 ロー 窪津
- 11:20～12:05 ボディヨガ 窪津
- 18:30～19:15 X55 髙井
- 19:45～20:30 ファイドウ 髙井

プール
- 10:15～10:45 ショートアクア 森岡
- 11:00～12:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 12:00～13:00 キッズスイミング ※①コース使用
- 13:00～14:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用
- 14:00～15:00 キッズスイミング ※①・②・③コース使用
- 15:00～16:00 キッズスイミング ※①・②・⑤コース使用

WEB

≪営業時間のご案内≫
月～金(平日)　9:00～24:00　　土･日･祝　9:00～22:00
※ジムエリア･プール･浴室･マッサージエリアは閉店15分前までのご利用とさせていただきます

≪3月の休館日≫
14日(土)・24日(火)
※休館日のフロント営業時間　10:00～16:00

※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。

※レッスン開始後の途中入場/参加はご遠慮ください。