

# 2026年3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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30-10:15 ①WEB ヨガ くぼた	9:30-10:00 WEB シンプルエアロ かわさき	9:30-10:20 WEB ステップ50 たなか(和)	9:30-10:00 定員50名 エアロ40ベアシック つる	9:30-10:10 WEB エアロ40ベアシック たなか	9:30-10:00 WEB エアロ30 ソフト およかわ	9:30-10:20 WEB ヨガ50 SATOKO
10:35-11:20 ② ヨガ くぼた	10:20-10:50 コアシェイプ かわさき	10:15-10:45 定員40名 エアロ30 ソフト かわさき	10:15-10:45 WEB エアロ30 ソフト たなか	10:15-10:45 WEB エアロ30 ソフト たなか	10:20-11:10 WEB ステップ50 およかわ	10:35-11:15 WEB エアロ40ベアシック SATOKO
11:40-12:30 エアロ50ロー ひろせ	11:30-12:15 Vtレーニング RADICALONE	11:25-12:10 ファイドウ かわさき	11:10-12:00 エアロ50ミドル たなか	11:10-12:00 Vtレーニング およかわ	11:25-12:05 WEB エアロ40ベアシック およかわ	11:35-12:20 ファイドウ おかだ
13:15-14:00 フラダンス ながくら	13:25-14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30-14:15 WEB ZUMBA MARIKO	13:20-13:05 WEB ダンスエアロ およかわ	13:20-14:00 WEB ステップ40 およかわ	13:15-14:15 WEB エアロ50ミドル たなか	13:45-14:25 WEB ステップ40 たなか
14:20-15:05 HIPHOP KAZU	14:30-15:15 WEB リトモス YUU	14:35-15:15 WEB ピラティス MARIKO	14:20-15:10 WEB ヨガ50 ASUKA	14:20-15:05 WEB ヨガ たなか(和)	14:30-15:15 WEB エアロ50ミドル たなか	14:45-15:35 WEB エアロ50ミドル たなか
15:30-16:20 キッズダンス スクール	15:30-16:20 キッズチャリディング スクール	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 キッズ新体操 スクール	15:35-16:20 WEB ファイドウ かわさき	15:50-16:35 WEB リトモス AYAKA
16:30-17:30 ジュニアダンス スクール	16:30-17:30 ジュニアチャリディング スクール	16:30-17:20 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 ジュニア新体操 スクール	16:45-17:30 WEB ヨガ たなか	16:00-16:20 Vtレーニング UBOUND
17:45-18:45 ジュニアダンス スクール	17:40-18:40 ジュニアチャリディング スクール	17:30-18:30 ジュニア新体操 スクール	17:40-18:40 ジュニア新体操 スクール	17:40-18:40 ジュニア新体操 スクール	17:50-18:30 WEB エアロ40ベアシック たなか	16:30-16:50 UBOUND
19:00-19:45 ファイドウ おかだ	19:00-19:45 Vtレーニング パワーヨガ まつもと	19:00-19:45 WEB リトモス おくの	19:00-19:45 WEB ヨガ MARIKO	19:00-19:50 WEB チャレンジステップ みずしな	19:00-19:45 WEB UBOUND たかの	17:00-17:50 WEB パワーヨガ かわい
20:05-20:55 エアロ50ミドル さいとう	20:05-20:45 WEB ステップ40 たなか	20:00-20:45 WEB メガダンス おくの	20:05-20:50 WEB ZUMBA MARIKO	20:05-20:50 WEB ファイドウ おかだ	18:15-19:05 WEB チャレンジステップ かわい	18:15-19:05 WEB チャレンジステップ かわい
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 WEB ファイドウ たかの	21:10-21:55 WEB マッスルビート おおつか(裕)	21:10-21:55 WEB UBOUND たかの	20:00-21:00 WEB フィン スイムタイム	20:00-21:00 WEB フィン スイムタイム

【レッスン案内】

- エアロビクス系レッスン
- 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。