

2026年4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.aeonsportscub.jp/>

TEL : 086-426-6305



	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
9:00																						
	9:30~10:00 エアロ30 ソフト 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ピラティス 徳岡	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 メガダンス 小野	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ		9:30~10:10 エアロ40 ベーシック 濱田	9:45~10:00 健康ストレッチ				9:10~10:10 キッズ スイミング ※①コース 使用	
			10:15~10:45 ショートアクア 高井			10:15~10:45 ショートアクア 上田			10:15~10:45 ショートダンベル 島ノ江			10:15~10:45 ショートアクア 高山			10:15~10:45 ショートアクア 小野			10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津			10:20~10:50 ショートアクア スタッフ	
	10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 徳岡			10:45~11:25 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:45~11:30 パレトントン パレトントン 佐々木		10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋			10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本			11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
	11:30~12:15 ZUMBA 原田			11:55~12:40 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コンディショニング 佐々木		12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 Yevolatin curve 岡本			12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			11:20~12:05 ボディヨガ 窪津			12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
13:00	12:35~13:20 週替わり ラディカルプログラム 高井	ファイドゥ 6日 20日	X55 13日 27日	13:15~14:00 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス 小野	13:15~14:00 ファイドゥ 田澤		13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:15~13:45 ショートアクア 高山	13:15~14:00 ピラティス45 徳岡	13:30~13:50 バランスボール	13:15~13:45 アクアウォーキング 内田	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津			13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③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	
	13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本		14:15~14:45 ショートアクア 高井	14:20~15:05 ボディヨガ 吉田			14:30~15:15 ヨガ 田澤		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室			14:20~15:05 エアロ45 ミドル 徳岡		15:00~15:15 健康ストレッチ	14:30~15:15 ファイドゥ 西野			14:00~15:00 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	
	14:50~15:30 姿勢改善ヨガ 奥西	15:00~15:15 健康ストレッチ			15:00~15:15 健康ストレッチ		15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森		15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津			16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用			15:00~16:00 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・③コース 使用	
	15:35~15:45 はじめよう太極拳 奥西						16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING 大森					17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6			16:00~17:00 キッズ ダンス YUKA			16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			16:00~17:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用	
18:00	18:45~19:30 パレトントン パレトントン 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津			18:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 メガダンス 小野			17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用			18:45~19:30 ZUMBA 原田			18:30~19:15 X55 高井	
	20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田			20:20~21:05 ZUMBA 原田			19:00~20:00 エアロ45 ロー 齋藤		19:30~20:15 ファイドゥ 田澤			20:15~21:00 X55 高井			18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用			19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田			19:45~20:30 ファイドゥ 高井	
20:30	21:05~21:50 アースヨガ 田澤		20:45~21:15 ショートアクア 高山				20:05~20:50 オリジナル エアロ 野口		20:45~21:30 ZUMBA 石川			21:20~22:05 ファイドゥ 本田			19:00~20:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用							
				21:25~22:10 STRONG Nation 原田			21:10~21:55 ファイドゥ 西野							20:45~21:15 ショートアクア スタッフ								
0:00																						

女性限定
レッスンと
なります

**YAMUNA FOOT FITNES
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。

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

担当・内容
変更

時間・内容
変更

時間
変更

担当
変更

担当
変更

担当は代行案内をご確認ください

<<4月の休館日>>
14日(火)・24日(金)
 ※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00

<<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

※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。