

2026年4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		
	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた	10:30~11:00 バランスホール あいはら	10:30~11:00 アクアピクス30 ながい	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	9:50~10:20 バランスホール つる	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トレーニング 11:30~11:50 RADICALONE	11:30~12:15 平泳ぎ &クロール すみたに	11:10~11:55 フラダンス くりやま		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		11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか			定員40名 11:35~12:05 X55 せきもと	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	1・3・5 週目限定		11:30~12:15 マサラバンガラ SATOKO	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		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		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		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	Vtトレーニング 13:00~13:20 UBOUND		12:25~13:10 ダンスエアロ こみや	12:25~13:10 有料レッスン ウエーブストレッチ およかわ		13:25~14:10 ヤマナ全身 ストレッチ こみや			12:40~13:25 有料レッスン たなか	13:00~14:00 キッズ スイミング	1・3・5週 ダギング 2・4週 ウエーブ
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU		14:30~15:00 アクアピクス30 ながい	WEB 14:30~15:15 リトモス ひろせ(り)		14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき	WEB 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)	13:25~14:10 有料レッスン ヤマナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダンベル つる			13:00~14:00 キッズ スイミング	13:45~14:25 ステップ40 たなか	13:00~14:00 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	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		14:35~15:15 ピラティス MARIKO	15:30~16:15 有料レッスン 筋膜リリース MARIKO		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)	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	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:00~15:00 キッズ スイミング	14:45~15:35 WEB エアロ50ミドル たなか	14:00~15:00 キッズ スイミング	
	16:30~17:30 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					16:00~17:00 キッズ スイミング	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	16:30~17:30 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	15:35~16:20 WEB ファイドウ かわさき			15:50~16:35 Vtトレーニング リトモス AYAKA	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら	
17:00	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			17:40~18:40 ジュニア チャリーディング スクール					17:00~18:00 ジュニア スイミング	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 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	16:45~17:30 ヨガ たなか			17:00~17:50 パワーヨガ かわい		
	19:00~19:50 エアロ50ミドル さいとう	Vtトレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 Vtトレーニング パワーヨガ まつもと	19:10~19:30 UBOUND		WEB 19:00~19:45 リトモス おくの	Vtトレーニング 19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 ヨガ MARIKO	Vtトレーニング 19:40~20:00 UBOUND		19:00~19:45 ファイドウ おかだ	19:10~19:30 X-55		19:40~20:00 X-55			17:50~18:30 エアロ40ベーシック たなか	18:15~19:05 定員53名 チャレンジステップ かわい	
	20:10~20:55 リトモス さいとう	20:10~20:30 X-55	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	WEB 20:00~20:45 メガダンス おくの		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	20:05~20:55 みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:55 チャレンジステップ およかわ	20:10~20:30 UBOUND	20:40~21:00 UBOUND			
	21:10~21:55 ファイドウ おかだ			21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			21:00~21:45 ファイドウ せきもと			21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)			21:10~21:55 タイ式ヨガ みずしな								
20:30																					
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

※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。