

2026年
5月～

イオンスポーツクラブ おゆみ野 レッスンプログラム

…初心者向けのレッスン …変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/> TEL:043-293-7062



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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:30~11:10 ボディシェイプ 成岡	10:30~11:15 ヨガ45 元山	10:30~11:15 バレトン 武田	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名	10:15~10:45 エアロ30ソフト 成岡	10:15~11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田	10:30~11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30~11:15 オキシジェン 沢田	10:30~11:15 バレトン 元山	10:30~11:15 エアロ45ミドル 武田	10:30~11:15 ヨガ45 曾我	10:30~15:40 キッズスクール 【ダンス】	10:30~11:15 ヨガ45 関谷	10:30~14:10 キッズスクール 【ダンス】 【K-POP】
11:30~12:15 ZUMBA GOLD 成岡	11:35~12:20 HIPHOP GOKITA	11:35~12:20 リトモス 武田	11:35~12:20 ヨガ45 鎌田	11:05~11:50 ZUMBA45 成岡	11:20~12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田	11:35~12:20 ボディメンテナンス 藤沼	11:35~12:20 ダンベルエクササイズ 金井	11:35~12:20 ファイトウ45 ALISA	11:35~12:20 週末リセットヨガ 関谷	11:35~12:20 太極舞 藤沼		11:35~12:05 バランスボール 関谷 定員30名	
12:35~13:20 やさしいフラダンス 榎本	12:40~13:10 UBOUND30 元山 定員22名	12:40~13:25 懐メロでエアロ 吾妻	12:40~13:25 オキシジェン 沢田	12:15~12:45 美温活リンバスストレッチ 成岡	12:25~12:55 ファイトウ30 寺田	12:40~13:25 ディスコワールド 藤沼	12:40~13:25 フラダンス 鈴木	12:40~13:10 姿勢改善ストレッチ 元山	12:40~13:10 UBOUND30 ALISA 定員22名			12:30~13:00 ダンベルエクササイズ 千葉	
13:40~14:25 FULL BOX 武田	13:30~14:15 姿勢改善ストレッチ 元山	13:45~14:30 ファイトウ45 ALISA	13:45~14:30 ピラティス 関谷	13:05~13:50 ヨガ45 佐藤	13:15~14:00 バレトン 元山	13:45~14:30 エアロ45ロー 金井	13:45~14:15 スライブ 沢田 予約不要	13:30~14:15 ヨガ45 鎌田	13:30~14:15 バレエ 元山			13:20~14:05 スライブ 千葉 予約不要	
14:45~15:30 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名		14:50~15:35 メガダンス ALISA		14:10~14:55 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	14:20~15:05 UBOUND45 元山 定員22名	14:50~15:35 リトモス 金井		14:35~15:20 ボディメンテナンス 藤沼	14:35~15:20 やさしいフラダンス 鈴木			15:15~16:00 リトモス 武田	
	16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】		16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】		15:30~20:05 キッズスクール 【チャダンス】		16:20~20:00 【空手】スクール	15:40~16:25 ZUMBA45 藤沼	16:20~20:00 キッズスクール 【ダンス】			16:00~19:40 【空手】スクール	
19:15~19:45 メガダンス ALISA		19:00~20:00 キッズスクール 【ダンス】		19:15~20:00 バレトン 金井		19:15~20:00 懐メロでエアロ 吾妻		19:15~20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名				19:00~19:45 メガダンス ALISA	
20:05~20:35 ファイトウ30 ALISA		20:20~21:05 ZUMBA45 成岡	20:20~20:50 スライブ 千葉 予約不要	20:20~21:05 リトモス 金井		20:20~21:05 ヨガ45 吾妻	20:15~21:00 フラダンス 榎本	20:20~21:05 ファイトウ45 ALISA	20:15~21:00 ヨガ45 佐藤			20:05~20:50 ファイトウ45 ALISA	
	20:55~21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名			21:25~22:10 エアロ45ロー 金井		21:30~22:15 ストリートダンス GOKITA							

【休館日】 毎月4日、14日、24日、夏季、年末年始
 【営業時間】 平日10時～23時 土日祝10時～22時
 【フロント最終受付時間】 20時まで ※休館日を除く

※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。

レッスンへのご参加はWEB予約制です。

◇レッスンへのご参加はWEB予約制となります。
 ※「スライブ」は予約なしでご利用いただけます。
 ・参加予約：参加希望レッスン開催時刻まで。・キャンセル受付時間：参加希望レッスン開催時刻まで。
 ・WEB予約定員：第1スタジオ 53名、第2スタジオ 30名 ※他、表中に記載。
 ・レッスンでご使用するの備品について
 ご利用者本人で持ち出しご返却ください。また、ご使用前後の備品の拭き上げなどは各自お願いいたします。
 ※空きがあってもWEB予約しなければ参加できません。

NEW! 「土曜特別レッスン」

【土曜特別レッスン】とは通常レッスンでは味わえないゲリラレッスンです

詳細は店内告知物にてご確認ください。
WEBにて有料レッスン枠でご予約後、レッスン開始までにフロントにてお支払いください

・レッスン参加方法:「3FIT」アプリより予約
 【右のQRコードより登録をお願い致します。】
 ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声がけください。

iphone用



android用

