

2026年5月 3FIT成田店 レッスンプログラム

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.aeonsportsclub.jp/>
TEL: 0476-20-3434



9:00	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	
	① 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。		9:30~10:00 シンプルエアロ かわさき			9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)			9:30~10:00 イージーダイエット つる			9:30~10:10 エアロ40ベシック たなか	9:50~10:20 バランスボール つる		9:30~10:30 エアロ30 ソフト およかわ	9:30~10:30		9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		9:30~10:30 ジュニア スイミング	
	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた		10:20~10:50 コアシェイプ かわさき		10:15~11:00 アクアズンパ 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 すすき		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 ファイトウ せきもと	10:30~11:15 アクアピクス45 すすき	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	10:30~11:30	10:35~11:15 エアロ40ベシック 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		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 ファイトウ かわさき			11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか		11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	11:15~12:00 有料レッスン ヤマナ下腿 ストレッチ X55 せきもと	11:30~12:15 バタフライ & 背泳ぎ すすき	11:25~12:05 エアロ40ベシック およかわ	11:25~12:05	11:30~12:15 マサラバングラ SATOKO	11:30~12:15	11:30~12:15 有料レッスン タダキョウ 2・4週 ウェア	11:45~12:15 アクアピクス30 あいほら	11:45~12:15 アクアピクス30 あいほら	
	13:15~14:00 フラダンス ながくら		12:15~13:00 ZUMBA SATOKO		12:15~13:00 フラダンス くりやま		12:30~13:10 エアロ40ベシック およかわ	12:20~12:50 美姿勢ホール すすき		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 VTレニング 13:00~13:20 UBOUND	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 有料レッスン ダンスエアロ こみや	13:00~13:25 ウエーブストレッチ およかわ	12:40~13:25	13:00~14:00	13:00~14:00	12:40~13:25 有料レッスン たなか	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU		13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)		13:30~14:15 はじめよう 4泳法 すすき		13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:30~14:15 美姿勢ホール つる		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	13:25~14:10 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	13:45~14:25 ステップ40 たなか	14:00~15:00	14:00~15:00	13:45~14:25 ステップ40 たなか	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	
	15:30~16:20 キッズダンス スクール		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		14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:30~14:55 コアシェイプ まつもと		14:15~15:00 ベシックヨガ およかわ	14:30~15:15 アクアピクス45 すすき	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	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	14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	14:45~15:35	14:45~15:35	14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	14:45~15:35	14:45~15:35	14:45~15:35	
	16:30~17:30 ジュニアダンス スクール		15:30~16:00 コアシェイプ まつもと		15:30~16:15 筋線リリース MARIKO		16:00~17:00 キッズ スイミング	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと		16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	16:00~17:00	16:30~17:30	16:30~17:30 キッズ スイミング	16:45~17:30 ヨガ たなか	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30 ヨガ たなか	16:45~17:30	16:45~17:30	16:45~17:30	
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール		17:00~18:00 キッズ スイミング		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	17:00~18:00		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	17:40~18:40	17:40~18:40 有料レッスン 筋線リリース MARIKO	17:40~18:40 ジュニア スイミング	17:50~18:30 エアロ40ベシック たなか	17:50~18:30	17:50~18:30	17:50~18:30	17:50~18:30 エアロ40ベシック たなか	17:50~18:30	17:50~18:30	17:50~18:30	
	19:00~19:50 エアロ50ミドル さいとう		19:00~19:45 VTレニング パワーヨガ まつもと		19:00~19:45 VTレニング パワーヨガ まつもと		19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 VTレニング X-55	19:10~19:30 X-55	19:10~19:40 UBOUND	19:10~19:40	19:00~19:45 VTレニング X-55	19:10~19:30 X-55	19:10~19:30 X-55	19:10~19:30 X-55
	20:10~20:55 リトモス さいとう		20:05~20:45 ステップ40 たなか		20:10~20:40 ファイドウ フィン スイムタイム		20:05~20:45 メガダンス おくの	20:10~20:30 オキシジェン		20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 VTレニング ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:55 チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:10~20:30	20:10~20:30	20:05~20:55 チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:10~20:30 フィン スイムタイム	20:10~20:30 UBOUND
	21:10~21:55 ファイトウ おかだ		21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか		21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか		21:00~21:45 ファイトウ せきもと			21:00~21:55 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										

【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。