2026年6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.aeonsportsc l ub.jp/

TEL：086-426-6305

月曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:00 ラジオ体操&ストレッチ スタッフ		
			10:15～10:45 アクアビクス30 高井
	10:30～11:10 エアロ40 ベーシック ゆうこ WEB		
	11:30～12:15 ZUMBA 原田 WEB		
	12:35～13:20 FIGHT DO 高井 WEB		
13:00			
	13:40～14:30 Yevolatin curve 岡本 WEB		
			14:15～14:45 アクアビクス30 高井
	15:00～15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:10～15:25 健康ストレッチ	
	15:45～15:55 はじめよう太極拳 奥西		
18:00			
	18:45～19:30 バレトン 佐々木		
	20:00～20:45 エアロ45 ミドル 濱田		
20:30			
	21:05～21:50 アースヨガ 田澤		20:45～21:15 アクアビクス30 高山
0:00			

火曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:10 健康体操 西	9:30～9:45 健康ストレッチ	
			10:15～10:45 アクアビクス30 上田
	10:30～11:15 エアロ45 ロー ゆうこ	WEB	
	11:35～12:20 ハワイアンフラ 三上	女性限定レッスンとなります	
	13:00～13:45 エアロ45 ロー 吉田		
		13:30～13:50 骨盤体操	13:15～14:00 アクアビクス45 小野
	14:10～14:55 ボディヨガ 吉田		
		15:10～15:25 健康ストレッチ	
18:00			
	19:15～20:00 ボディヨガ 窪津		
	20:20～21:05 ZUMBA 原田		20:45～21:15 アクアビクス30 沖田
	21:25～22:10 STRONG Nation™ 原田		
0:00			

YAMUNA FOOT FITNNES
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。

水曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:15 ラテンエアロ YUKA	9:30～9:45 健康ストレッチ	
			10:15～10:45 アクアダンベル30 島ノ江
	10:45～11:30 バレトンジャパン認定 バレトン 佐々木	WEB	
	12:00～12:40 NCA認定 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 佐々木	WEB	
	13:15～14:00 FIGHT DO 担当週替わり	WEB	13:15～14:00 アクアビクス45 高山
	14:30～15:15 ヨガ 田澤	15:10～15:25 健康ストレッチ	
	有料プログラム 15:30～16:15 YAMUNA FOOT FITNNES® 大森		
	有料プログラム 16:35～17:35 YAMUNA BODY ROLLING® 大森		16:00～17:00 キッズスイミング ※①コース使用
18:00			17:00～18:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
	19:00～19:45 エアロ45 ロー 齋藤		18:00～19:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
	20:05～20:50 オリジナルエアロ 野口		19:00～20:00 キッズスイミング ※④・⑤コース使用
20:30	21:10～21:55 FIGHT DO 西野		20:45～21:15 アクアビクス30 スタッフ
0:00			

日付	担当
3日	田澤
10日	本田
17日	田澤

担当は代行案内をご確認下さい

木曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:15 MEGADANZ 小野	9:30～9:45 健康ストレッチ WEB	
	10：35～11：20 エアロ45 ロー 小野	WEB	
	12:00～12:30 健康体操 ゆうこ		
	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 アクアビクス30 高山
	14:15～15:00 ダンスエアロ 小室	WEB	
	15:20～16:10 ストリートダンス 小室	15:10～15:25 健康ストレッチ	
18:00			
	18:30～19:10 骨盤ヨガ 田澤		
	19:30～20:15 FIGHT DO 田澤	WEB	
20:30	20:45～21:30 ZUMBA 石川		20:45～21:15 アクアウォーキング30 西野
0:00			

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

金曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:30～9:45 健康ストレッチ	
			10:15～10:45 アクアウォーキング30 内田
	10:45～11:30 けんこうヨガ 高橋	WEB	
	11:50～12:40 Yevolatin curve 岡本	WEB	
	13:15～14:00 ピラティス45 西	13:30～13:50 バランスボール	13:15～13:45 アクアビクス30 小野
	14:20～15:05 ダンスエアロ (初級) 小野	15:10～15:25 健康ストレッチ	
	15:30～16:15 ボディヨガ 窪津		
18:00	17:15～18:15 キッズ HIPHOP 小3～小6		16:00～17:00 キッズスイミング ※①コース使用
	19:00～19:45 MEGADANZ 小野	WEB	17:00～18:00 キッズスイミング ※①・②コース使用
	20:05～20:50 FIGHT DO 西	WEB	18:00～19:00 キッズスイミング ※①・②・⑤コース使用
20:30	21:10～21:55 X55 高井		19:00～20:00 キッズスイミング ※①・⑤コース使用
0:00			20:45～21:15 アクアビクス30 沖田

土曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:30～10:10 エアロ40 ベーシック 濱田	9:30～9:45 健康ストレッチ	
			10:15～10:45 アクアビクス30 西野
	10:30～11:20 コンディショニング with バレエ 岡本	WEB	
			11:00～12:00 キッズスイミング ※①コース使用
			12:00～13:00 キッズスイミング ※①コース使用
	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
	14:30～15:15 FIGHT DO 西野		14:00～15:00 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・④・⑤コース使用
18:00	16:00～17:00 キッズダンス YUKA		16:00～17:00 キッズスイミング ※①・⑤コース使用
	18:45～19:30 ZUMBA 原田		
	19:50～20:35 ベーシックヨガ 原田		
20:30			
0:00			

日曜日

	スタジオ	ジム	プール
9:00			9:10～10:10 キッズスイミング ※①コース使用
	10:15～11:00 エアロ45 ロー 窪津		10:20～10:50 アクアビクス30 本田
			11:00～12:00 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
			13:00～14:00 キッズスイミング ※①・②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
			15:00～16:00 キッズスイミング ※①・⑤コース使用
18:00			
	18:30～19:15 X55 高井		
	19:45～20:30 FIGHT DO 高井	WEB	
20:30			
0:00			

≪6月の休館日≫
14日（日）・24日（水）
※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。