2026年 6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

THE SPACE AEON SPORTS CLUB

月曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
10:30～11:10 ボディシェイプライト 成岡	10:30～11:15 ヨガ45 元山
11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡	11:35～12:20 HIPHOP GOKITA
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
13:40～14:25 FULL BOX 武田	13:30～14:15 姿勢改善ストレッチ 元山
14:45～15:30 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	
	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】
19:15～19:45 メガダンス ALISA	
20:05～20:35 ファイドウ30 ALISA	
	20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名

火曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
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
11:35～12:20 リトモス 武田	11:35～12:20 ヨガ45 鎌田
12:40～13:25 懐メロでエアロ 吾妻	12:40～13:25 オキシジェノ 沢田
13:45～14:30 ファイドウ４５ ALISA	13:45～14:30 ピラティス 関谷
14:50～15:35 メガダンス ALISA	
	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】
19:00～20:00 キッズスクール 【ダンス】	
20:20～21:05 ZUMBA45 成岡	20:20～20:50 スライブ 千葉 予約不要

水曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
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
11:05～11:50 ZUMBA45 成岡	11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田
12:15～12:45 美温活リンパストレッチ 成岡	12:25～12:55 ファイドウ30 寺田
13:05～13:50 ヨガ45 佐藤	13:15～14:00 バレトン 元山
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
15:15～16:00 FULL BOX 武田	15:30～20:05 キッズスクール 【チアダンス】
19：15～20：00 バレトン 金井	
20：20～21：05 リトモス 金井	
21：25～22:10 エアロ45ロー 金井	

木曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼	10:30～11:15 オキシジェノ 沢田
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
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
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
14：50～15：35 リトモス 金井	
	16:20～20:00 【空手】スクール
19:15～20:00 懐メロでエアロ 吾妻	
20:20～21:05 ヨガ45 吾妻	20:15～21:00 フラダンス 榎本
21:30～22:15 ストリートダンス GOKITA	

金曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
10:30～11:15 バレトン 元山	10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田
11:35～12:20 ファイドウ45 ALISA	11:35～12:20 週末リセットヨガ 関谷
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
13:30～14:15 ヨガ45 鎌田	13:30～14:15 バレエ 元山
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
15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼	
	16:20～20:00 キッズスクール 【ダンス】
19:15～20:00 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名	
20:20～21:05 ファイドウ45 ALISA	20:15～21:00 ヨガ45 佐藤

土曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
10:30～11:15 ヨガ45 曽我	10:30～15:40 キッズスクール 【ダンス】
11:35～12:20 太極舞 藤沼	
【NEW！】 土曜特別レッスン 詳細は下部土曜特別レッスンにて。	
14:30～15:15 ボディシェイプ 成岡	
15:35～16:20 ZUMBA45 成岡	
	16:00～19:40 【空手】スクール

日曜日

スタジオ　1	スタジオ　2
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】
11:35～12:05 バランスボール 関谷 定員30名	
12:30～13:00 ダンベルエクササイズ 千葉	
13:20～14:05 スライブ 千葉 予約不要	
15:15～16：00 リトモス 武田	
19:00～19:45 メガダンス ALISA	
20:05～20:50 ファイドウ45 ALISA	

【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。
・レッスンでご使用の備品について
ご使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