

# 2026年6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			9:30~10:00 エアロ30 ソフト およかわ			9:30~10:20 バランスボール つる			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 アクアダンス30 なかい	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 アクアダンス30 なかい	10:30~11:15 ファイトウ せきもと	10:30~11:15 有料レッスン すずき	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			10:20~11:10 ステップ50 およかわ			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 なかい	11:15~12:00 有料レッスン こみや	11:15~12:00 有料レッスン 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ベシック およかわ			11:25~12:05 エアロ40ベシック およかわ			11:30~12:15 マサラバングラ SATOKO			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		12:20~12:50 美姿勢ホール すずき		12:30~13:10 エアロ40ベシック およかわ		12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	12:20~12:50 美姿勢ホール すずき	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	12:30~13:20 Vトレニング UBOUND	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:40~13:25 ウェーブストレッチ およかわ	12:25~13:10 エアロ40ベシック およかわ			12:25~13:10 エアロ40ベシック およかわ			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			
	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 すずき		13:30~14:15 ZUMBA MARIKO		13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:10~13:30 Vトレニング FACTOR F	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~13:50 UBOUND	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~14:15 クロール25 & 背泳ぎ つる	13:25~14:10 コアシェイプ なかい(裕)	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			13:00~14:00 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		14:30~15:15 リトモス ひろせ(り)		14:35~15:20 ピラティス MARIKO		14:35~15:20 ピラティス MARIKO		14:15~15:00 ベシックヨガ およかわ	14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと	14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと	14:30~15:15 アクアピクス45 すずき	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	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	14:00~15:00 キッズ スイミング			14:00~15:00 キッズ スイミング			14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか			14:00~15:00 キッズ スイミング		
	17:00 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 筋膜リリース MARIKO		16:00~17:00 キッズ スイミング		15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	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	15:30~16:20 リトル チャリーディング 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	16:45~17:30 ヨガ たなか	16:45~17:30 ヨガ たなか	16:00~17:00 キッズ スイミング			16:45~17:30 ヨガ たなか			15:50~16:35 リトモス AYAKA			16:00~16:30 アクアピクス30 あいほら	
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール		17:00~18:00 ジュニア新体操 スクール		17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール		17:00~18:00 ジュニア スイミング		17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	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	17:40~18:40 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	17:50~18:30 エアロ40ベシック たなか	17:50~18:30 エアロ40ベシック たなか	17:00~18:00 ジュニア スイミング			17:50~18:30 エアロ40ベシック たなか			17:00~17:30 Vトレニング パワーヨガ かわい			17:00~17:30 Vトレニング パワーヨガ かわい	
	19:00~19:50 エアロ50ミドル さいとう		19:00~19:45 Vトレニング パワーヨガ まつもと		19:10~19:30 UBOUND		19:00~19:45 リトモス おくの		19:00~19:45 Vトレニング ヨガ MARIKO	19:10~19:30 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 Vトレニング ヨガ MARIKO	19:10~19:30 X-55	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 Vトレニング ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:00~19:45 Vトレニング ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:10~19:40 UBOUND	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 Vトレニング ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 Vトレニング ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 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		20:00~21:00 フィン スイムタイム		20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 オキシジェン	20:00~21:00 フィン スイムタイム	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:10~20:30 UBOUND	20:40~21:00 UBOUND	20:05~20:55 Vトレニング チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:55 Vトレニング チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:40~21:00 UBOUND	20:05~20:55 Vトレニング チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:40~21:00 UBOUND	20:05~20:55 Vトレニング チャレンジステップ みずしな	20:10~20:30 UBOUND	20:40~21:00 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		21:05~21:45 エアロ50ミドル たなか		21:05~21:45 エアロ50ミドル たなか		21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)		21:05~21:45 エアロ50ミドル たなか	21:05~21:45 エアロ50ミドル たなか	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	21:10~21:55 マッスルヒート おおつか(裕)	

**【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。