

2026年7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.aeonsportscub.jp/>

TEL : 086-426-6305



	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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	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			9:30~10:10 健康体操 西	9:30~9:45 健康ストレッチ		9:30~10:15 ラテンエアロ YUKA	9:30~9:45 健康ストレッチ		9:30~10:15 MEGADANZ 小野	9:30~9:45 健康ストレッチ		9:30~10:15 エアロ45 ロー 濱田	9:30~9:45 健康ストレッチ		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				9:10~10:10 キッズ スイミング ※①コース 使用	
			10:15~10:45 アクアピクス30 高井			10:15~10:45 アクアピクス30 上田			10:15~10:45 アクアピクス30 島ノ江			10:15~10:45 アクアピクス30 高山		10:15~10:45 アクアピクス30 内田				10:15~10:45 アクアピクス30 西野			10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	
	10:30~11:10 エアロ40 ベーシック ゆうこ			10:30~11:15 エアロ45 ロー ゆうこ			10:45~11:30 パレトントン パレトントン 佐々木			10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野			10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋			10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本					10:20~10:50 アクアピクス30 本田	
	11:30~12:15 ZUMBA 原田			11:35~12:20 ハワイアンフラ 三上			12:00~12:40 NCA認定 コンディショニング 佐々木			12:00~12:30 健康体操 ゆうこ			11:50~12:40 Yevolatin curve 岡本								11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
	12:35~13:20 FIGHT DO 高井			13:00~13:45 エアロ45 ロー 吉田	13:30~13:50 骨盤体操	13:15~14:00 アクアピクス45 小野	13:15~14:00 FIGHT DO 本田			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 アクアピクス30 高山	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 アクアピクス30 小野	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津						11:20~12:05 ボディヨガ 窪津
13:00				14:10~14:55 ボディヨガ 吉田			14:30~15:15 ヨガ 田澤	15:10~15:25 健康ストレッチ		14:15~15:00 ダンスエアロ 小室	15:10~15:25 健康ストレッチ		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		14:30~15:15 FIGHT DO 西野					12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
	15:00~15:40 姿勢改善ヨガ 奥西	15:10~15:25 健康ストレッチ			15:10~15:25 健康ストレッチ		15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNES 大森		15:20~16:10 ストリート ダンス 小室			16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	15:30~16:15 ボディヨガ 窪津		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	16:00~17:00 キッズ ダンス YUKA					12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
	15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING 大森			16:00~17:00 ストリート ダンス 小室		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	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・②・③コース 使用						13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用	
												18:00~19:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用			17:00~18:00 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コース 使用	
18:00	18:45~19:30 パレトントン パレトントン 佐々木			19:15~20:00 ボディヨガ 窪津			19:00~19:45 エアロ45 ロー 齋藤			18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45 MEGADANZ 小野			18:45~19:30 ZUMBA 原田					18:30~19:15 X55 高井	
	20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田						20:05~20:50 オリジナル エアロ 野口			19:30~20:15 FIGHT DO 田澤			20:05~20:50 FIGHT DO 西			19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田					19:45~20:30 FIGHT DO 高井	
	21:05~21:50 アースヨガ 田澤	20:45~21:15 アクアピクス30 高山		20:20~21:05 ZUMBA 原田		20:45~21:15 アクアピクス30 沖田			20:45~21:30 ZUMBA 石川			20:45~21:15 アクアピクス30 西野			20:45~21:15 アクアピクス30 沖田							15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用
				21:25~22:10 STRONG Nation 原田			21:10~21:55 FIGHT DO 西野						21:10~21:55 X55 高井									14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用
20:30																						13:00~14:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用
																						12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用
0:00																						11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用

女性限定
レッスンと
なります

YAMUNA FOOT FITNES
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。

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

<<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

<<7月の休館日>>
 14日(火)・24日(金)
 ※休館日のフロント営業時間 10:00~16:00

※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。