

2026年 7月 レッスンスケジュール

イオンスポーツクラブ3FIT岡崎店【休館日】毎月4日・14日・24日



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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30-10:00 エアロライト ふくま	9:45-10:15 ショートアクア おおば	9:30-10:15 エアロライト しまだ	9:45-10:15 アクアダンベル いそがい	9:30-10:00 コアシェイプ おおば	9:45-10:15 ショートアクア ふかみ	9:30-10:15 エアロミドル ほんだ	9:45-10:15 アクアダンベル ふかみ	9:30-10:15 ピラティス ひらいし	9:45-10:15 水中ウォーキング いそがい	9:30-10:00 エアロライト はやし	8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア	9:30-10:15 エアロミドル しまだ	8:30-10:30 キッズスイミング 8:30-アドバンス 9:30-ジュニア
10:30-11:15 ZUMBA ふくま	10:30-11:00 水中ウォーキング おおば	10:35-11:20 エアロミドル しまだ	10:30-11:15 アクアピクス45 かみお	10:20-11:05 ヨーガ やすだ	10:30-11:00 水中ウォーキング ふかみ	10:35-11:20 ZUMBA Rowena	10:30-11:15 アクアピクス45 ほんだ	10:35-11:20 エアロロー kyo-co	10:30-11:00 ショートアクア いそがい	10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 平泳ぎ やまざき	10:35-11:20 エアロライト しまだ	10:30-キッズ
11:45-12:30 ヨーガ ふくま		11:40-12:25 ピラティス もりした	11:30-12:00 クロール初級 いそがい	11:25-12:10 X55 おおば		11:40-12:10 健康体操 ほんだ		11:40-12:25 KaQiLa kyo-co		12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ	11:30-12:00 アクアダンベル なるせ	11:40-12:25 ステップ45 しまだ	11:45-12:15 ショートアクア なかね
13:15-14:00 エアロミドル ほんだ		12:55-13:40 ZUMBA もりした	13:30-14:00 ショートアクア かみや(は)	12:40-13:25 オキシジェノ おおば		12:30-13:00 お腹シェイプ・ストレッチ ふかみ		13:30-14:15 ZUMBA せいか	13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ	13:30-14:15 X55 おおば	13:00-18:00 キッズスイミング 13:00-キッズ	13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら	
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	14:15-15:00 アクアピクス45 むらまつ	14:00-14:45 エアロロー ほんだ	14:15-14:45 アクアダンベル おおば	14:15-15:00 エアロロー しまだ	14:45-15:15 背泳ぎ やまざき	14:25-15:10 ファイトウ やまだ	14:30-15:00 バタフライ やまざき	14:35-15:05 コアシェイプ おおば		14:45-15:30 KaQiLa kyo-co	14:00-キッズ	14:20-15:05 ファイトウ やまざき	
15:25-15:55 ステップ30 ほんだ	15:15-15:45 水中ウォーキング おおば	15:05-15:35 ZUMBA ほんだ	15:30-18:30 キッズスイミング 15:30-キッズ	15:20-16:05 ZUMBA せいか	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ	15:30-16:15 ヨーガ やすだ	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ	15:25-16:10 オキシジェノ おおば	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ	16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-4	15:00-ジュニア	15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-4	
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ		15:55-16:40 アースヨガ かみや(は)	16:30-ジュニア	16:25-17:10 ヨーガ くろやなぎ	16:30-ジュニア	16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ	16:30-ジュニア	16:30-18:40 キッズダンス (K-POP) 16:30-小1-4	16:30-ジュニア	17:10-小5-中3	16:00-アドバンス	16:40-小5-中3	
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ		17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	17:30-アドバンス /マスター		17:30-アドバンス		17:30-アドバンス	17:40-小5-中3	17:30-アドバンス		17:00-マスター		
19:45-20:30 エアロミドル かみや	20:15~20:45 ショートアクア kyo-co			18:40-19:25 メガダンス つねかわ	18:30-マスター	18:40-19:25 ZUMBA うどの	18:30-マスター	19:15-20:00 ZUMBA Rowena	18:30-マスター	18:35-19:20 ヨーガ やすだ		18:45-19:30 ZUMBA うどの	
20:50-21:20 ZUMBA かみや		20:35-21:20 エアロロー kyo-co	20:30-21:00 ショートアクア すすき	19:45-20:15 エアロソフト かみや	20:15-20:45 アクアダンベル ことう	19:45-20:15 ステップ30 かみや	20:00-20:30 アクアダンベル なるせ	20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい(て)	20:15-21:00 アクアピクス45 かみお	19:40-20:10 ラディカルパワー30 やまだ		19:50-20:35 エアロロー うどの	
21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co		21:40-22:25 KaQiLa kyo-co		21:40-22:25 エアロテクニック はやし		21:40-22:25 ボディシェイプ45 なるせ		21:35-22:20 ファイトウ あさの		20:30-21:15 ファイトウ やまだ			
				22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし									

・参加方法は、アプリにてご確認ください。
・次月のレッスンスケジュールは、
毎月20日ごろアプリへ掲載いたします。

