

2026年7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	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた		9:30~10:00 シンプルエアロ かわさき	10:20~10:50 コアシェイプ かわさき	10:15~11:00 アクアズンバ SATOKO	9:30~10:20 ステップ50 たなか(和)	10:15~10:45 アクアダンベル すずき	10:15~10:45 アクアピクス30 ながい	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 アクアピクス30 ながい	9:30~10:10 エアロ40ベシック たなか	9:50~10:20 バランスボール つる		9:30~10:30			9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		9:30~10:30
	11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ	11:30~11:50 RADICALONE	11:30~12:15 バタフライ & クロール すみたに	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 ファイドウ かわさき	11:25~12:10 ファイドウ かわさき	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	11:10~12:00 水中ウォーキング ながい	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	11:15~12:00 有料レッスン ヤマナ下腿 ストレッチ X55 せきもと	11:15~12:00 有料レッスン こみや	11:30~12:15 平泳ぎ & 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	11:25~12:05 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	11:25~12:05 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	11:25~12:05 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
	13:15~14:00 フラダンス ながくら	13:15~13:45 コアシェイプ ながい	13:15~13:45 コアシェイプ ながい	12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	12:15~13:00 フラダンス くりやま	12:15~13:00 フラダンス くりやま	12:30~13:10 エアロ40ベシック 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	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU	14:30~15:00 アクアピクス30 ながい	14:30~15:00 アクアピクス30 ながい	13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:00 美姿勢ホール つる	13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき	13:30~14:15 はじめてよう 4泳法 すずき
	15:30~16:20 キッズダンス スクール	15:15~15:45 4泳法 ながい	15:15~15:45 4泳法 ながい	14:30~15:15 リトモス ひろせ(り)	14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき	14:30~15:00 アクアピクス30 かわさき	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO
	16:30~17:30 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	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	15:30~16:15 筋膜リリース MARIKO	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:00~17:00 キッズ スイミング
17:00	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			19:00~19:45 Vトレニング パワーヨガ まつもと	19:10~19:30 UBOUND	19:10~19:30 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの	19:00~19:45 リトモス おくの
	20:10~20:55 リトモス さいとう	20:10~20:30 X-55	20:00~22:00 フィン スイムタイム (1コースのみ)	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:40 ファイドウ	20:10~20:40 フィン スイムタイム (1コースのみ)	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:05~20:45 メガダンス おくの
20:30	21:10~21:55 ファイドウ おかだ	20:40~21:00 X-55		21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか		21:05~21:55 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)
0:00																					

【レッスン案内】

- エアロビクス系レッスン
- 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。