2026年
8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

## 月曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:10 ボディシェイプライト 成岡
- 11:30～12:15 ZUMBA GOLD 成岡
- 12:35～13:20 やさしいフラダンス 榎本
- 13:40～14:25 FULL BOX 武田
- 有料プログラム 14:45～15：45 お悩み別改善 ペルピック 吾妻 定員15名
- 19:15～19:45 メガダンス ALISA
- 20:05～20:35 ファイドウ30 ALISA

**スタジオ　2**
- 10:30～11:15 ヨガ45 元山
- 11:35～12:20 HIPHOP GOKITA
- 12:40～13:10 UBOUND30 元山 定員22名
- 13:30～14:15 姿勢改善ストレッチ 元山
  - 1週目：腰痛改善
  - 2週目：股関節痛改善
  - 3週目：ひざ痛改善
  - 4週目：猫背・肩痛改善
  - ※休館日は休講となります
- 16:20～20:00 キッズスクール【ダンス】
- 20:55～21:25 UBOUND30 ALISA 定員22名

## 火曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:15 バレトン 武田
- 11:35～12:20 リトモス 武田
- 12:40～13:25 懐メロでエアロ 吾妻
- 13:45～14:30 ファイドウ45 ALISA
- 14:50～15:35 メガダンス ALISA
- 19:00～20:00 キッズスクール【ダンス】
- 20:20～21:05 ZUMBA45 成岡

**スタジオ　2**
- 10:30～11:15 ペルビックストレッチ 吾妻 定員25名
- 11:35～12:20 ヨガ45 鎌田
- 12:40～13:25 オキシジェノ 沢田
- 13:45～14:30 ピラティス 関谷
- 16:20～20:00 キッズスクール【ダンス】
- 20:20～20:50 スライブ 千葉 予約不要

## 水曜日

**スタジオ　1**
- 10:15～10:45 エアロ30ソフト 成岡
- 11:05～11:50 ZUMBA45 成岡
- 12:15～12:45 美温活リンパストレッチ 成岡
- 13:05～13:50 ヨガ45 佐藤
- 14:10～14:55 ペルビックストレッチ 吾妻 定員45名
- 15:15～16:00 FULL BOX 武田
- 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

**スタジオ　2**
- 10:15～11:00 朝イチ目覚めのヨガ 鎌田
- 11:20～12:05 骨盤調整ヨガ 鎌田
- 12:25～12:55 ファイドウ30 寺田
- 13:15～14:00 バレトン 元山
- 14:20～15:05 UBOUND45 元山 定員22名
- 15:30～20:05 キッズスクール【チアダンス】

## 木曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:15 ZUMBA45 藤沼
- 11:35～12:20 ボディメンテナンス 藤沼
- 12:40～13:25 ディスコワールド 藤沼
- 13:45～14:30 エアロ45ロー 金井
- 14：50～15：35 リトモス 金井
- 有料プログラム 16：00～17：00 DANCE SKILL UP 金井 定員20名
- 19:15～20:00 懐メロでエアロ 吾妻
- 20:20～21:05 ヨガ45 吾妻
- 21:30～22:15 ストリートダンス GOKITA

**スタジオ　2**
- 10:30～11:15 オキシジェノ 沢田
- 11:35～12:20 ダンベルエクササイズ 金井
- 12:40～13:25 フラダンス 鈴木
- 13：45～14：15 スライブ 沢田 予約不要
- 16:20～20:00【空手】スクール
- 20:15～21:00 フラダンス 榎本

## 金曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:15 バレトン 元山
- 11:35～12:20 ファイドウ45 ALISA
- 12:40～13:10 姿勢改善ストレッチ 元山
- 13:30～14:15 ヨガ45 鎌田
- 14:35～15:20 ボディメンテナンス 藤沼
- 15:40～16:25 ZUMBA45 藤沼
- 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

**スタジオ　2**
- 10:30～11:15 エアロ45ミドル 武田
- 11:35～12:20 週末リセットヨガ 関谷
- 12:40～13:10 UBOUND30 ALISA 定員22名
- 13:30～14:15 バレエ 元山
- 14:35～15:20 やさしいフラダンス 鈴木
- 16:20～20:00 キッズスクール【ダンス】
- 20:15～21:00 ヨガ45 佐藤

## 土曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:15 ヨガ45 曽我
- 11:35～12:20 太極舞 藤沼
- 12：40～13：25 週変わりレッスン
- 女性限定有料プログラム 14:30～15:15 Shape up studio 成岡 定員35名
- 15:35～16:20 ZUMBA45 成岡

**スタジオ　2**
- 10:30～15:40 キッズスクール【ダンス】
- 16:00～19:40【空手】スクール

## 日曜日

**スタジオ　1**
- 10:30～11:15 ヨガ45 関谷
- 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

**スタジオ　2**
- 10:30～14:10 キッズスクール【ダンス】【K-POP】

※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。

【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

## 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。

## 土曜日週変わりレッスンスケジュール

**8/1 ファイドウ45　担当：寺田**
**8/8　気づきを深めるヨガ～ベーシック～　担当：Risa**
**8/22　気づきを深めるヨガ～ステップアップ～　担当：Risa**
**8/29　ヨガ45　担当：佐藤**

・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