

2026年8月 3FIT成田店 レッスンプログラム

…変更箇所
…初心者向けのレッスン

TEL: 0476-20-3434



	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
9:00	① 9:30~10:15 ヨガ くぼた	② 10:35~11:20 ヨガ くぼた		9:30~10:00 シンブルエアロ 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)	10:35~11:05 ラディカルパワー30 かわさき	11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	定員50名 9:30~10:00 イーザーダイエント つる	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	11:00~11:30 水中ウォーキング ながい	9:30~10:10 エアロ40ベージュ たなか	9:50~10:20 バランスボール つる		9:30~10:30 ジュニア スイミング	9:30~10:20 ヨガ50 SATOKO		9:30~10:30 ジュニア スイミング
	11:40~12:30 エアロ50ロー ひろせ	11:30~11:50 RADICALONE	11:30~12:15 ハタフライ & クロール すみたに	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	11:25~12:10 ファイトウ かわさき	12:20~12:50 美姿勢ボール すずき	13:10~13:30 FACTOR F	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	13:00~13:20 UBOUND	13:20~14:00 ステップ40 およかわ	13:30~13:50 UBOUND	13:30~14:00 はじめてよう 4泳法 つる	12:25~13:10 ダンスエアロ こみや	12:40~13:10 水中ウォーキング すずき	11:25~12:05 エアロ40ベージュ およかわ	11:30~12:15 平泳ぎ & 背泳ぎ すずき	11:30~12:15 マサラバングラ SATOKO	11:45~12:15 アクアピクス30 あいはら	11:45~12:15 アクアピクス30 あいはら
	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		13:25~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:00 美姿勢ボール つる	13:30~14:15 ダンスエアロ50 たなか(和)	13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	14:30~15:00 アクアピクス30 せきもと	14:15~15:00 ベージュヨガ およかわ	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	15:30~16:20 キッズダンス スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング	14:30~15:15 ラディカルパワー かわさき	14:45~15:35 エアロ50ミドル たなか	15:50~16:35 リトモス AYAKA	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら	16:00~16:30 アクアピクス30 あいはら
	15:30~16:20 キッズダンス スクール		15:15~15:45 4泳法 ながい	14:30~15:15 リトモス ひろせ(り)	15:30~16:00 コアシェイプ まつもと		16:00~17:00 キッズ スイミング	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール	16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	18:00~18:45 筋膜リリース MARIKO	19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 ファイトウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	16:45~17:30 ヨガ たなか	17:00~17:30 パワーヨガ かわい	17:10~17:30 UBOUND	17:40~18:00 UBOUND
17:00	ジュニアダンス スクール			19:00~19:45 パワーヨガ まつもと	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	17:00~17:30 パワーヨガ かわい	17:10~17:30 UBOUND	17:40~18:00 UBOUND
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール			20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:40 ファイトウ	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:10~20:30 オキシジェン	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	17:00~17:30 パワーヨガ かわい	17:10~17:30 UBOUND	17:40~18:00 UBOUND
	19:00~19:50 エアロ50ミドル さいとう	19:10~19:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:10~20:40 ファイトウ	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 メガダンス おくの	20:10~20:30 オキシジェン	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	20:05~20:45 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:00~22:00 フィン スイムタイム	17:00~17:30 パワーヨガ かわい	17:10~17:30 UBOUND	17:40~18:00 UBOUND
20:30	20:10~20:55 リトモス さいとう	20:20~20:30 X-55	20:40~21:00 X-55	21:05~21:55 エアロ50ミドル たなか			21:00~21:45 ファイトウ せきもと			21:10~21:55 マッスルヒート おかつ(裕)			21:10~21:55 マッスルヒート おかつ(裕)			21:10~21:55 マッスルヒート おかつ(裕)			18:15~19:05 チャレンジステップ かわい		
	21:10~21:55 ファイトウ おかだ																				
0:00																					

※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。

【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