

2026年9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.aeonsportsc1ub.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																					
9:00	 9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ スタッフ	WEB		 9:30~10:10 健康体操 西	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		
			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 高山				10:15~10:45 アクアピクス30 内田					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	WEB		10:30~11:15 エアロ45 ロー ゆうこ	WEB		10:45~11:30 パレトンジャパン認定 パレトン 佐々木	WEB		10:35~11:20 エアロ45 ロー 小野	WEB		 10:45~11:30 けんこうヨガ 高橋	WEB		10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本	WEB		11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		11:00~12:00 キッズ スイミング ※①コース 使用
	11:30~12:15 ZUMBA 原田	WEB		女性限定 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	WEB		12:00~12:30 健康体操 ゆうこ	WEB		11:50~12:40 Yevolatin curve 岡本	WEB				12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用		12:00~13:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	
	12:35~13:20  高井	WEB		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  本田	WEB		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	 13:15~14:00 ボディヨガ 窪津		13:00~14:00 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
	13:40~14:30 Yevolatin curve 岡本	WEB	14:15~14:45 アクアピクス30 高井	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	WEB		14:20~15:05 ダンスエアロ (初級) 小野	WEB		14:30~15:15  沖田		14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②・③コース 使用		14:00~15:00 キッズ スイミング ※①・②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		有料プログラム 15:30~16:15 YAMUNA FOOT FITNNES® 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※①コース 使用	有料プログラム 15:20~16:10 ストリート ダンス 小室	15:10~15:25 健康ストレッチ		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		15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・④・⑤コース 使用		15:00~16:00 キッズ スイミング ※①・⑤コース 使用	
	15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						有料プログラム 16:35~17:35 YAMUNA BODY ROLLING® 大森		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		17:00~18:00 キッズ スイミング ※①・②コース 使用						
	18:00	 18:45~19:30 パレトンジャパン認定 パレトン 佐々木			 19:00~19:45 ボディヨガ 窪津			19:00~19:45 エアロ45 ロー 齋藤	WEB	18:30~19:10 骨盤ヨガ 田澤			19:00~19:45  小野	WEB		18:45~19:30 NEW FIT hop 原田	WEB		18:30~19:15  高井		
20:30	20:00~20:45 エアロ45 ミドル 濱田		20:45~21:15 アクアピクス30 高山	20:05~20:50 ZUMBA 原田			20:05~20:50 オリジナル エアロ 野口		19:30~20:15  田澤	WEB		20:05~20:50  西	WEB		19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田			19:45~20:30  高井	WEB		
	21:05~21:50 アースヨガ 田澤			21:10~21:55 STRONG Nation™ 原田			21:10~21:55  西野		20:45~21:30 ZUMBA 石川		20:45~21:15 アクアウォーキング30 西野		21:10~21:55  高井								
0:00																					

《9月の休館日》
14日(月)・24日(木)

※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。

FIT hop
(フィットホップ)
韓国発の新しいダンス
フィットネスプログラム
です。
ヒップホップと有酸素、
筋トレ運動を融合した
ダンスエクササイズと
なります。

《9月の休館日》
14日(月)・24日(木)