

2026年9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		9/14休館日	火曜日		水曜日		木曜日		9/24休館日	金曜日		9/4休館日	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			9:30-10:15 エアロライト しまだ		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			9:30-10:00 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 2コース使用 9:30-ジュニア 3コース使用	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 4コース使用 9:30-ジュニア 4コース使用
					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		10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 クロール やまざき	10:35-11:20 エアロライト しまだ	10:30-キッズ 2コース使用
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										11:30-12:00 アクアダンベル なるせ		
					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			11:40-12:25 ステップ45 しまだ	11:45-12:15 ショートアクア スタッフ
11:45-12:30 ヨーガ ふくま			11:40-12:25 ピラティス もりした							12:30-13:00 お腹シェイプ・ストレッチ ふかみ			12:00-12:45 ヨーガ くろやなぎ			
					12:40-13:25 オキシジェノ おおば											
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)		13:45-14:30 アクアピクス45				13:20-14:05 ボディシェイプ さわぐち		13:30-14:15 ZUMBA せい	13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ	13:00-18:00 キッズスイミング 13:00-キッズ 2コース使用 14:00-キッズ 2コース使用 15:00-ジュニア 4コース使用 16:00-アドバンス 3コース使用 17:00-マスター 4コース使用	13:15-14:00 ボディシェイプ かまくら	
			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 バタフライ やまざき				14:25-15:10 ファイトウ やまだ	14:30-15:00 背泳ぎ やまざき	14:35-15:05 コアシェイプ おおば			14:20-15:05 ファイトウ やまざき	
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	14:15-15:00 アクアピクス45 むらまつ		15:05-15:35 ZUMBA ほんだ		15:20-16:05 ZUMBA せい	15:30-19:30 キッズスイミング 15:30-キッズ 2コース使用 16:30-ジュニア 3コース使用 17:30-アドバンス 3コース使用 18:30-マスター 2コース使用				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 2コース使用 16:30-ジュニア 4コース使用 17:30-アドバンス 3コース使用 18:30-マスター 2コース使用	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 2コース使用 16:30-ジュニア 3コース使用 17:30-アドバンス 3コース使用 18:30-マスター 2コース使用	16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-4 17:10-小5-中3	15:30-17:40 キッズダンス (K-POP) 15:30-小1-4 16:40-小5-中3	
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		15:55-16:40 アースヨガ かみや(は)	15:30-キッズ 2コース使用 16:30-ジュニア 2コース使用 17:30-アドバンス マスター 3コース使用	16:25-17:10 ヨーガ くろやなぎ					16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ		16:30-18:40 キッズダンス (K-POP) 16:30-小1-4 17:40-小5-中3				
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ			17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ													
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ					18:40-19:25 メガダンス つねかわ					18:40-19:25 ZUMBA うどの		19:15-20:00 ZUMBA Rowena	18:35-19:20 ヨーガ やすだ		18:45-19:30 ZUMBA うどの	
										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)	19:40-20:10 ラディカルパワー やまだ		19:50-20:35 エアロロー うどの	
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		19:30-20:15 ファイトウ あさの		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				20:35-21:20 エアロライト かみや			20:30-21:15 ファイトウ やまだ			
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	20:35-21:20 ステップ45 かみや											
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				
					22:45-23:15 ボディシェイプ30 はやし											

プール
使用コース

アクアピクス
アクアダンベル

水中ウォーキング

スイムレッスン

1
コース

8名

6名

2
コース

9-18名

7-18名
7名以上

3
コース

19-44名

19-44名

4
コース

45名以上

・参加方法は、アプリにてご確認いただけます。

・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。