

2026年9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

☎ 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 ラヂカルパワー30 かわさき	10:15~10:45 アクアダナベル すすき	11:00~11:30 アクアピクス30 あいはら	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	11:10~12:00 エアロ50ミドル たなか	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		9:30~10:10 エアロ30 ソフト およかわ		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 ZUMBA SATOKO	12:15~13:00 ZUMBA SATOKO	11:25~12:10 ファイドウ かわさき	12:20~12:50 美姿勢ボール すすき	12:30~13:10 エアロ40ベージュ およかわ	13:10~13:30 FACTOR F	12:25~13:05 ダンスエアロ およかわ	13:10~13:30 UBOUND	12:25~13:10 ダンスエアロ およかわ	11:35~12:05 X55 せきもと	11:15~12:00 ヤマナ下腿 ストレッチ こみや	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 すすき	11:25~12:05 エアロ40ベージュ およかわ	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	13:30~14:00 美姿勢ボール つる	13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:30~14:15 ZUMBA MARIKO	13:30~14:00 はじめてよう 4泳法 すすき	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	14:30~15:00 アクアピクス30 すすき	13:30~14:00 コアシェイプ ながい(和)	13:25~14:10 ヤマナ全身 ストレッチ こみや	13:45~14:15 アクアダナベル つる	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	14:30~15:15 アクアピクス45 つる	13:45~14:25 ステップ40 たなか	14:00~15:00 キッズ スイミング	14:00~15:00 キッズ スイミング
	14:20~15:05 HIPHOP KAZU	14:30~15:00 アクアピクス30 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)	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	14:35~15:20 ピラティス MARIKO	15:30~16:15 筋線リリース MARIKO	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	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	14:20~15:05 ヨガ たなか(和)	15:30~16:20 リトル チャリーディング スクール	16:00~17:00 キッズ スイミング	16:30~17:30 キッズ チャリーディング スクール	17:00~18:00 ジュニア スイミング	17:40~18:40 ジュニア新体操 スクール	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
	15:30~16:20 キッズダンス スクール																				
17:00	ジュニアダンス スクール																				
	17:45~18:45 ジュニアダンス スクール																				
	19:00~19:50 エアロ50ミドル さいとう	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	19:00~19:45 パワーヨガ まつもと	19:10~19:40 UBOUND(30分)	19:50~20:20 UBOUND(30分)	19:00~19:45 リトモス おくの	19:10~19:30 UBOUND	19:40~20:00 UBOUND	20:00~20:45 メガダンス おくの	19:00~19:45 ヨガ MARIKO	19:10~19:30 UBOUND	19:00~19:45 ファイドウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 ファイドウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55	19:00~19:45 ファイドウ おかだ	19:10~19:30 X-55	19:40~20:00 X-55
20:30	20:10~20:55 リトモス さいとう	20:10~20:40 X-55(30分)	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	20:05~20:45 UBOUND(30分)	20:05~20:45 UBOUND(30分)	20:05~20:45 ステップ40 たなか	20:05~20:45 UBOUND(30分)	20:05~20:45 UBOUND(30分)	20:05~20:45 UBOUND(30分)	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND	20:05~20:50 ZUMBA MARIKO	20:10~20:30 UBOUND
	21:10~21:55 ファイドウ おかだ			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)			21:10~21:55 マッスルヒート おかつ(裕)		
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