

2026年 10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		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	10/14休館日 プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	10/24休館日 プール	スタジオ	10/4休館日 プール
9:30-10:00 エアロライト ふくま	9:45-10:15 ショートアクア おおば	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
10:30-11:15 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	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	10:35-11:20 エアロロー kyo-co	10:30-11:00 水中ウォーキング つげ	10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 青泳ぎ やまさき	10:35-11:20 エアロライト しまだ	10:30-キッズ 2コース使用
11:45-12:30 ヨーガ ふくま		11:40-12:25 ピラティス もりした		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			11:30-12:00 アクアダンベル なるせ	11:40-12:25 ステップ45 しまだ	11:45-12:15 アクア スタッフ
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)	12:40-13:25 オキシジェノ おおば		12:30-13:00 お腹シェイプ・ストレッチ ふかみ					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	
14:20-15:05 ZUMBA ほんだ	14:15-15:00 アクアピクス45 むらまつ	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	13:45-14:30 アクアピクス45 つねかわ	14:25-15:10 ファイドウ やまだ	14:30-15:00 平泳ぎ やまさき	14:35-15:05 コアシェイプ おおば		13:30-14:15 ZUMBA せい	13:30-14:15 アクアピクス45 ほんだ	14:20-15:05 ファイドウ やまさき	
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	15:05-15:35 ZUMBA ほんだ	15:30-18:30 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 2コース使用	15:20-16:05 ZUMBA せい	14:45-15:15 クロール やまさき	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	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	14:45-15:30 KaQiLa kyo-co	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	
16:15-17:00 シンプルエアロ ほんだ		15:55-16:40 アースヨガ かみや(は)	17:00-17:45 シニアヨガ くろやなぎ	16:25-17:10 ヨーガ くろやなぎ	17:30-アドバンス 3コース使用	16:45-17:30 エアロソフト くろやなぎ	17:30-アドバンス 3コース使用	16:30-18:40 キッズダンス (K-POP) 16:30-小1-4	17:30-アドバンス 3コース使用	17:10-小5-中3			
18:40-19:25 ヨーガ くろやなぎ			17:30-アドバンス マスター 3コース使用		18:30-マスター 2コース使用		18:30-マスター 2コース使用	17:40-小5-中3	18:30-マスター 2コース使用				
19:45-20:30 エアロミドル かみや	20:15-20:45 アクアダンベル すずき	19:30-20:15 ファイドウ あさの		18:40-19:25 メガダンス つねかわ		19:45-20:15 エアロソフト かみや	20:00-20:30 アクアダンベル なるせ	19:15-20:00 ZUMBA Rowena		18:35-19:20 ヨーガ やすだ		18:45-19:30 ZUMBA うどの	
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 すずき	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 ステップ45 かみや		20:20-21:05 ボディシェイプ いそがい	20:15-21:00 アクアピクス45 かみお	19:40-20:10 ラディカルパワー やまだ	20:30-21:15 ファイドウ やまだ	19:50-20:35 エアロロー うどの	
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 エアロテクニック はやし		21:35-22:20 ファイドウ 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

1
コース

2
コース

3
コース

4
コース

アクアピクス
アクアダンベル

8名

9-18名

19-39名

40名以上

水中ウォーキング

6名

7-18名

19-44名

スイムレッスン

7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。

⇒