

2026年10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
  ...新設レッスン
  ...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportscub.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
9:30~10:00 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 ラテンエアロ YUKA	9:30~9:45 健康ストレッチ		9:30~10:15 MEGADANZ 小野	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	WEB		9:10~10:10 キッズ スイミング ※キッズクラス		
10:30~11:10 エアロ40 ベーシック ゆうこ	WEB	10:15~10:45 アクアピクス30 高井	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	NEW WEB	10:15~10:45 アクアウォーキング30 内田	10:30~11:20 コンディショニング with パレエ 岡本	WEB		10:15~11:00 エアロ45 ロー 窪津	WEB	10:20~10:50 アクアピクス30 沖田
11:30~12:15 ZUMBA 原田	WEB		11:35~12:20 女性限定 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	NEW WEB	11:00~11:30 有料プログラム 大人向け パーソナル 泳法レッスン 小野	11:20~12:05 パーソナル 泳法レッスン(10/16~) マンツーマン 泳法レッスンと なります。 フロントにて事前 予約が必要となります。	WEB		11:00~12:00 キッズ スイミング ※キッズクラス		
12:35~13:20 FIGHT DO 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 FIGHT DO 本田	WEB		13:00~13:45 エアロ45 ミドル 吉田	WEB		13:15~14:00 ピラティス45 西	WEB	13:15~14:00 ボディヨガ 窪津			13:00~14:00 キッズ スイミング ※キッズ・ ジュニアクラス			
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	WEB		14:30~15:15 ヨガ 田澤			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 FIGHT DO 沖田			14:00~15:00 キッズ スイミング ※キッズ・ ジュニアクラス			
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			15:30~16:15 有料プログラム YAMUNA FOOT FITNESSES® 大森			15:20~16:10 有料プログラム ストリート ダンス 小室			15:30~16:15 ボディヨガ 窪津		16:00~17:00 キッズ スイミング ※キッズクラス			15:00~16:00 キッズ スイミング ※マスタークラス			
15:45~15:55 はじめよう太極拳 奥西						16:35~17:35 有料プログラム YAMUNA BODY ROLLING® 大森		16:00~17:00 キッズ スイミング ※キッズクラス				17:15~18:15 キッズ HIPHOP 小3~小6		17:00~18:00 キッズ スイミング ※キッズ・ ジュニアクラス			16:00~17:00 キッズ スイミング ※ジュニア・ マスタークラス			
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 MEGADANZ 小野	WEB	18:45~19:30 FIT hop 原田	WEB		18:30~19:15 X55 高井			
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 FIGHT DO 田澤	WEB		20:05~20:50 FIGHT DO 西	WEB	19:50~20:35 ベーシック ヨガ 原田			19:45~20:30 FIGHT DO 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 FIGHT DO 西野		20:45~21:15 アクアピクス30 本田	20:45~21:30 ZUMBA 石川			21:10~21:55 X55 高井								
				</																

※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。

《10月の休館日》

14日(水)・24日(土)