

2026年 11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	11/24休館日 プール	スタジオ	11/4休館日 プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	11/14休館日 プール	スタジオ	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 つけ	10:20-11:05 ステップ45 はやし	10:45-11:15 平泳ぎ 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
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 3コース使用 16:00-アドバンス 3コース使用 17:00-マスター 3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 ファイトウ やまだ	14:30-15:00 バタフライ やまざき	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 ファイトウ やまざき	
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	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	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 3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		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 2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 2コース使用	16:30-18:40 キッズダンス (HIPHOP) 16:30-小1-4	17:40-小5-中3	16:00-18:10 キッズダンス (HIPHOP) 16:00-小1-4	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		18:40-19:25 メガダンス つねかわ		18:30-マスター 2コース使用		18:30-マスター 2コース使用	18:35-19:20 ヨーガ やすだ		18:45-19:30 ZUMBA 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 週替り	19:30-20:15 ファイトウ あさの	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	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	19:15-20:00 ZUMBA Rowena		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	
20:50-21:20 ZUMBA かみや	2日 ふかみ 9日 kyo-co 16日 kyo-co 23日 kyo-co 30日 ふかみ	20:35-21:20 エアロロー kyo-co		20:35-21:20 ステップ45 かみや		20:35-21:20 エアロライト 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	20:30-21:15 ファイトウ やまだ			
21:40-22:25 ダンスエアロ kyo-co		21:40-22:25 KaQiLa kyo-co		21:40-22:25 ファイトウ やまざき		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					

・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。

⇒

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 スイムレッスン	6名	7-18名 7名以上	19-44名	