全45分レッスン　WEB予約

（キッズスクール除く）



12/19土～25金クリスマスイベント（仮装ウィーク）

※詳細は下記をご参照ください

レッスン初心者向け

2026年12月　イオンスポーツクラブ熱田千年　レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:15 やさしいヨガ 吉満	9:30～10:15 OXIGENO 小南	9:30～10:15 KaQiLa 仲村	9:30～10:15 ポル・ド・ブラ 中村	9:30～10:15 ヨガ 松原	9:30～10:20 新体操 キッズ	9:30～10:15 FIGHT DO NAHO
10:40～11:25 バレトン 吉満	10:40～11:25 ヨガ＆リンパ 中根	10:40～11:25 BAILABAILA NAOMI	10:40～11:25 ヨガ 仲村	10:40～11:25 OXIGENO 小南	10:30～11:30 新体操 ジュニア①	10:35～11:20 MEGADANZ NAHO
11:50～12:35 FIGHT DO 池田	11:50～12:35 ZUMBA 中根	12:30～13:15 フラダンス 木村	11:50～12:35 ZUMBA 中根	11:50～12:35 パワーヨガ 笹木	11:30～12:30 新体操 ジュニア②	11:50～12:35 ヨガ 吉満
13:00～13:45 MEGADANZ 池田	13:00～13:45 ピラティス 中村	13:40～14:25 ZUMBA MAIKA	13:00～13:45 ザ・スローリンパドレナージュ CHIE	13:00～13:45 MEGADANZ 浜田	13:00～13:45 ヨガ 山田	13:00～13:45 バレトン 吉満
14:10～14:55 ZUMBA me.	14:10～14:55 salsation MIKI	14:45～15:30 salsation MAIKA （demo）	14:10～14:55 BAILABAILA 鵜殿	14:10～14:55 エアロベーシック 小南	14:10～14:55 BAILABAILA 西村	14:10～14:55 DDDハウス ワークアウト 鵜殿
15:15～16:00 ヨガ 笹木	15:15～16:00 CHOREOLOGY bySALSATION MIKI		15:15～16:00 DDDハウス ワークアウト 鵜殿	15:15～16:00 ピラティス 笹木	15:15～16:00 シェイプアップ ヨガ 西村	15:15～16:00 ZUMBA 鵜殿
16:20～17:10 新体操 キッズ	16:20～17:10 ヒップホップ キッズ		16:20～17:10 モダンバレエ キッズ	16:20～17:10 チアダンス 4歳～小学生	16:20～17:05 Fithop タナッキー	
17:20～18:20 新体操 ジュニア	17:20～18:20 ヒップホップ ジュニア	17:20～18:20 K－POP ジュニア①	17:20～18:20 モダンバレエ ジュニア	17:20～18:10 K－POP 入門		
	18:55～19:40 ヨガ 神谷	18:30～19:30 K－POP ジュニア②	18:30～19:30 モダンバレエ 上級	18:20～19:10 K－POP 初級		
20:00～20:45 ZUMBA 中根	20:00～20:45 BAILABAILA 西村	20:00～20:45 脂肪燃焼エアロ NAOMI	20:00～20:45 FIGHT DO masaQ	20:00～20:45 バラエティ 週替わり		
21:15～22:00 FIGHT DO masaQ	21:15～22:00 MEGADANZ 浜田	21:15～22:00 全身調整ヨガ 松原	21:15～22:00 ベリーダンス Gunes	21:05～21:50 K－POP REINA		

休館日
4日
14日
24日
31日

年末は特別スケジュール

11日 ファイドウ　masaQ
18日 だんだん踊れるDance♪　西村
25日 FITHOP　MAIKA

営業時間
平日　9:00～23:00
土曜　9:00～22:00
日曜・祝日　9:00～19:00

レッスンWEB予約について

■予約時間 / レッスン開始6日前の21時～レッスン開始時間まで
■スタジオ定員 / 50名
■予約のキャンセル / 当日レッスン開始20分前まで。
キャンセルせずに不参加の場合が、月5回以上になると次月の予約可能数が1レッスンずつ予約となります。
■予約可能数 / 8レッスンまで 〈正会員(フルタイム会員)は10レッスンまで〉
3FITアプリより、ご予約ください。
※体験・施設利用券やチケットご利用の際は、フロントにてご予約ください。

android版

ios版

12/19土～25金クリスマスイベント（仮装ウイーク）



クリスマス仮装をお楽しみください
仮装について、以下はお避けください
■公然わいせつ罪など法律に触れる服装や過度の露出、下着と見間違えるようなコスチューム
■顔が判別できないような被り物、特殊メイク、フルフェイスのマスクや顔の半分以上を覆うマスク・ヘルメット
■周りの人が危険にさらされる仮装やレッスン進行、呼吸の妨げとなるもの
■インストラクターへの仮装の強要
※マナーを守って、楽しみましょう♪