2026年　12月　イオンスポーツクラブ　3FIT高知　レッスンプログラム

…先月からの変更箇所

ホームページ http://www.aeonsportsclub
TEL:088-826-8335

月曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45～10:15 水中ウォーキング 堀
10:20～11:05 ヨーガ45 釣井★		10:30～11:15 アクアビクス 堀 ★
11:45～12:30 UBOUND 堀 ★★ 定員30名		
12:50～13:30 エアロ40ベーシック 和田 ★	13:30～13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15～14:00 アクアビクス 宮地 ★
14:00～14:40 コアシェイプ40 泉 ★		14:15～14:45 初級スイム 宮地 ★
WEB&当日 15:00～15:45 ZUMBA45 Koki ★★		15:30～16:00 フィンスイム タイム ★
18:15～18:45 エアロソフト30 市川 ★		
19:05～19:50 MEGADANZ 宮脇 ★★		
20:10～20:55 ヨーガ45 宮脇 ★		

12月：背泳ぎ
1月：平泳ぎ
月ごとに各泳法の習得を目指すレッスン。
※祝日：休講

●12月休館日
12/14(月)・12/15(火)

●祝日休講レッスン
①20時以降にスタートするレッスンはすべて休講となります
②ジムレッスン（キネシス含む）は朝昼休講となります
※有料レッスンは対象外

火曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ヨーガ30 宮脇 ★		
10:30～11:10 エアロ40ベーシック 釣井 ★	10:30～10:45 コアシェイプ スタッフ 10:55～11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員 8名	10:30～11:15 アクアビクス 大塚 ★
11:35～12:20 フラダンス45 マカヒヌ　ヨシコ中村 ★		12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
WEB&当日 12:45～13:30 FIGHT DO 堀 ★		
WEB&当日 14:00～14:40 エアロ40ロー 中司 ★★		13:15～14:00 アクアビクス 宮脇 ★
WEB&当日 15:00～15:40 ストリートダンス40 谷口 ★★		
有料レッスン 16:00～16:45 ストリートダンス45 谷口 ★★ 12/1・12/22		16:00～17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉
17:00～18:00 HIPHOPダンス 【ジュニア】60分 8歳～12歳		17:00～18:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:30～19:00 イージーダイエット 堀 ★		18:00～19:00 キッズスイミング 〈マスター〉
19:20～20:00 UBOUND 堀 ★★ 定員30名		
20:25～21:10 調整体操 市川 ★		20:15～21:00 週替わりスイム 宮地 ★★

水曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ロコモ予防体操 堀		9:45～10:15 アクアビクス30 泉 ★
WEB&当日 10:30～11:10 エアロ40ロー 釣井 ★★	10:30～10:45 ストレッチ スタッフ	
WEB&当日 11:35～12:20 ダンスエアロ 中司 ★		
WEB&当日 12:45～13:30 ヨーガ45 小松 ★	13:30～13:45 ストレッチ スタッフ	13:15～13:45 アクアビクス30 小西★
14:00～14:30 ダンベルエクササイズ 堀 ★		14:10～15:00 幼稚園課外授業 〈キッズ〉
15:00～15:45 OXIGENO 堀 ★		15:00～15:45 幼稚園課外授業 〈キッズ〉
16:15～17:00 K-POP ダンス 【キッズ】45分 小学生以上		16:00～17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉
WEB&当日 18:15～19:00 MEGADANZ 宮脇 ★★		17:00～18:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
19:20～20:00 ストリートダンス40 谷口 ★★		18:00～19:00 キッズスイミング 〈マスター〉
20:20～20:40 ボディシェイプ40 小西 ★		19:15～19:45 フィンスイム タイム ★
		20:15～21:00 アクアビクス 市川 ★

木曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45～10:15 水中ウォーキング 大塚
10:30～11:10 ダンベルシェイプ40 西内 ★	10:30～10:45 ボール スタッフ 10:55～11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員 8名	10:30～11:15 アクアビクス 市川 ★
WEB&当日 11:35～12:20 エアロ45ミドル 中司 ★★		12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
WEB&当日 13:00～13:45 MEGADANZ 宮脇 ★★	13:30～13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15～14:00 アクアビクス 大塚 ★
WEB&当日 14:10～14：55 美ユーティーBodywave 小松 ★★		
WEB&当日 15:25～16:10 からだ整うストレッチ 小松 ★ 長いタオル持参		
		17:00～17:30 キッズパーソナル 小西
		17:40～18:10 キッズパーソナル 小西
18:15～18:55 ステップ40 市川 ★		
WEB&当日 19:15～20:00 FIGHT DO 小西 ★★		
WEB&当日 20:20～21:05 ZUMBA45 和田 ★★		

金曜日

スタジオ	ジム	プール
9:30～10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚		9:45～10:15 パドビーウォーク 宮脇 ★
10:30～11:10 コアシェイプ 平元 ★	10:30～10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30～11:15 アクアビクス 宮脇 ★
WEB&当日 11:40～12:25 ZUMBA45 NAO ★★		12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
WEB&当日 13:00～13:40 エアロ40ロー 釣井 ★★		13:15～14:00 アクアビクス 平元 ★
14:15～14:55 ダイエットストレッチ40 中司 ★		
15:20～16:05 ヨーガ45 松岡 ★		16:00～17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉
有料レッスン 16:45～17:35 ZUMBA 小松 ★★		17:00～18:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:15～18:55 ラテンエアロ40 AYA ★		18:00～19:00 キッズスイミング 〈マスター〉
19:25～20:10 ヨーガ45 橋詰 ★		
WEB&当日 20:30～21:15 FIGHT DO 古賀 ★★		

土曜日

スタジオ	プール
9:00～9:45 キッズ親子体操	8:30～9:30 キッズスイミング 〈マスター〉
10:00～10:45 チアダンス 【キッズ・ジュニア】45分 5歳～	9:30～10:30 キッズスイミング 〈ジュニア〉
	10:30～11:30 キッズスイミング 〈キッズ〉
11:15～11:45 イージーダイエット 堀★	11:45～12:30 アクアビクス 宮地 ★
WEB&当日 12:15～13:00 FIGHT DO 堀 ★★	
WEB&当日 13:25～14:10 ZUMBA45 和田 ★★	13:00～14:00 キッズスイミング 〈キッズ〉
WEB&当日 14:40～15:20 ダンスエクササイズ 中司 ★	14:00～15:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
15:50～16:30 UBOUND スタッフ★★ 定員30名	15:00～16:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
18:00～18:45 ZUMBA GOLD akari ★	16:00～17:00 キッズスイミング 〈マスター〉 17:00～17:30 キッズパーソナル 小西 17:40～18:10 キッズパーソナル 小西 18:15～18:45 フィンスイム タイム ★

日曜日

スタジオ	プール
	8:30～9:30 キッズスイミング 〈ジュニア〉
10:00～10:30 ストレッチ&コア AYA ★	9:30～10:30 キッズスイミング 〈キッズ〉
11:00～11:40 エアロ40ロー AYA ★★	10:45～11:30 アクアビクス 堀 ★
12:00～12:45 OXIGENO 堀 ★	12:00～13:00 キッズスイミング 〈マスター〉
13:15～13:45 ボディシェイプ30 市川 ★	13:00～14:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉
14:00～14:45 ステップ45 AYA ★★	14:15～15:00 アクアビクス 市川 ★
	15:10～15:40 キッズパーソナル 谷口・小西
	15:50～16:20 キッズパーソナル 小西
WEB&当日 18:00～18:45 FIGHT DO 堀 ★★	
	19:15～19:45 フィンスイム タイム ★

≪レッスンWEB予約についてのご案内≫

●1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります
●WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場できます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください
※入場時レ点チェック不要になりました

- WEB&当日 …WEB予約69名＋当日枠最低10名
- WEB予約のみ …WEB予約79名のみ※当日枠無

※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。