12月 2026 イオンスポーツクラブ３FIT浦和美園店 レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)
…受講場所自由レッスン(指定する場合もあります)
…装飾照明使用クラス(使用しない場合もあります)
…初心者向けレッスン
…変更箇所
…ポップ通知

iPhone android

月曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:20 ヨガ 高木 ひろみ	10:10-10:20 タオル体操
	10:45-11:30 バレエストレッチ &バレエ 入門 里村 有希子 定員30名
11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ	WEB予約 11:50-12:40 バレエ 中級 里村 有希子 定員30名
WEB予約 13:10-13:50 エアロ40 ベーシック 羽田	13:00-13:50 フラダンス 桑山 未来
WEB予約 14:10-15:00 ピラティス 羽田	
WEB予約 15:20-16:10 ZUMBA Hitomi	15:30-19:40 キッズスクール （キッズダンス） （チアダンス）
16:30-18:30 キッズスクール （チアダンス）	
WEB予約 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名	
WEB予約 20:00-20:45 BAILABAILA AKI	WEB予約 20:00-20:45 ファイドウ tani

火曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:20 ヨガ MAKO	10:10-10:20 カラダ目覚める体操
	10:45-11:15 ビギナー筋トレ 溜渕 定員15名
11:45-12:35 フラダンス 桑山 未来	11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO
WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	WEB予約 13:00-13:30 ファイドウ 都丸
14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	WEB予約 13:55-14:40 HIPHOP 中級 Miyuki
	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉
15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ	
16:30-18:45 キッズスクール （キッズダンス）	16:45-20:15 キッズスクール （バレエ） （キッズダンス）
WEB予約 19:00-19:45 ファイドウ MIKU	
WEB予約 20:15-21:00 X55 MIKU 定員30名	

水曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:20 ピラティス 羽田	10:10-10:20 ラジオ体操
	10:40-11:10 ポールストレッチ スタッフ 定員28名
WEB予約 11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名	WEB予約 11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ
WEB予約 13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛	13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美
14:15-15:00 オキシジェノ mai	
15:30-20:05 キッズスクール （チアダンス） （空手）	15:20-16:05 ヨガ mai
	16:40-18:50 キッズスクール （チアダンス）
	19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一
20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員30名	20:15-21:00 オキシジェノ mai

木曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子	10:30-11:15 ファイドウ tani
WEB予約 11:30-12:20 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ 定員28名
12:45-13:15 イージーダイエット 溜渕 定員30名	WEB予約 12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 定員28名
WEB予約 13:45-14:30 ピラティス 小林 愛	
WEB予約 15:15-16:00 BAILABAILA AKI	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子
	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員30名
	18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員30名
WEB予約 19:00-19:45 HIPHOP 初級 Miyuki	
WEB予約 20:15-21:00 HIPHOP 中級 Miyuki	

金曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:15 骨盤ビューティ Hitomi	10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名
11:45-12:30 エアロ45ロー Hitomi	WEB予約 11:30-12:20 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員30名
13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名	WEB予約 12:40-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂
WEB予約 14:15-15:05 FLOW BEAT YOGA ASUMI	WEB予約 14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員28名
16:30-18:30 キッズスクール （KPOP）	
WEB予約 19:00-19:45 X55 都丸	
WEB予約 20:05-20:50 ファイドウ RINO	

土曜日

スタジオ１	スタジオ２
10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉	
WEB予約 11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉	WEB予約 11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太
WEB予約 12:45-13:30 週替わり 牧野 風太	
1.3.5週目 X55 2.4週目 パワーカーディオ	WEB予約 13:25-14:10 代行表にてご案内
14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子	15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI
	WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI
	WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき
WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名	

日曜日

スタジオ１	スタジオ２
WEB予約 10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田 由美	10:30-12:30 キッズスクール （キッズダンス）
WEB予約 11:45-12:30 ファイドウ 葵	
WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	
WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki	
16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA	17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明 定員28名

・WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
・WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの
1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
・WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
・足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
・レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください