

2022年
6月

イオンスポーツクラブ浜松西 レッスンスケジュール

○スタジオ定員について○
1スタジオ=34名 2スタジオ=20名

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
9:30	WEB	WEB			WEB	WEB	WEB	WEB	WEB					
10:00~10:45	ヨガ(45) 名瀬	エアロベーシック(40) 市川	美姿勢トレーニング(40) 新保	バレトン(45) 山口	アースヨガ(40) 金田	けいらくピクス(30) 鈴木(直)	ピラティス(40) 市川	エアロソフト(30) 藤垣	ZUMBA(40) 新保	バレトン(40) 山口				
11:15~12:00	エアロロー(45) 名瀬	WEB	エアロベーシック(40) 新保	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB	WEB				
11:10~11:55	WEB	ピラティス(45) 市川	11:10~11:50	11:15~11:45	11:10~11:50	11:00~11:30	11:10~11:50	11:10~11:55	11:10~11:50	11:10~11:40				
			整体ストレッチ(30) 山口	薬のびトレーニング(30) 金田	CHOREOLOGY(40) 美樹		健康ストレッチ(40) SAEKO	エアロミドル(45) 市川	エアロベーシック(40) 新保	整体ストレッチ(30) 山口				
13:00	13:00~13:30		12:45~13:25	13:15~13:30	12:20~13:00		12:25~12:55							
	ボディシェイプ(30) 加茂		ZUMBA(40) 新保	シェイプUPトレ(15) 藤垣	WEB		WEB	WEB	WEB	WEB				
14:00~14:40	STRONG NATION(40) 加茂		WEB	WEB	13:30~14:10		13:05~13:50		13:40~14:20					
			13:55~14:40	14:00~14:45	ダンスフィット(40) 金田	WEB	SALSATION demo(45) ゆうこ		WEB	13:30~14:10				
15:10~15:50	ヨガ(40) YUKI		アースヨガ(45) 金田	フラダンス(45) 松本	14:40~15:25		14:20~15:00		WEB	WEB				
			15:10~15:40	ステップ(30) 藤垣	ヨガ(45) 名瀬		エアロベーシック(40) 古橋		14:50~15:35					
							15:30~16:00		背骨コンディショニング(45) 井上					
19:15~20:00	ヨガ(45) 藤本		19:15~19:55	19:15~19:55	19:15~19:30		19:15~19:55		19:30~20:10					
			リトモス(40) 福田	WEB	尻トレ(15) 新保		STRONG NATION(40) YUKI		エアロベーシック(40) 福田					
20:30~21:00	WEB		WEB	20:30~21:15	20:00~20:40		20:25~21:05							
	エアロソフト(30) 金田		ファイドゥ(45) 古橋	ZUMBA(40) 新保	【有料ダンス】 (中学生~大人)		ルーシー ダットン(40) YUKI		20:40~21:25					
21:30~22:15	WEB			WEB	21:10~21:55		WEB		20:30~21:15					
	リトモス(45) 金田			ファイドゥ(45) YUKI	21:30~22:15		21:30~22:15		背骨コンディショニング(45) 鈴木(敬)					
				エアロミドル(45) 古橋										
23:00														

9日,23日(木)限定

2日(木)	9日,23日(木)	16日,30日(木)
19:15~19:55 エアロベーシック(40) 古橋	19:15~19:55 STRONG NATION(40) YUKI	19:15~19:55 はじめようSTEP入門(40) 藤垣
20:25~21:05 リトモス(40) 古橋	20:25~21:05 ルーシーダットン(40) YUKI	20:25~21:05 エアロロー(40) 藤垣

「3FITアプリ」
レッスン最新情報はアプリをご覧ください!

3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

6月の休館日
10日(金)・25日(土)

毎月一回の効果測定を!
-体組成測定会
11日(土)~24日(金)

...初めての方でも安心

...変更箇所

NEW ...新レッスン

WEB 5本まで予約可能です。

◆レッスン参加方法
「WEB予約」または、「当日券」でご参加下さい。
当日券はレッスンの60分前よりフロントにて配布します。
参加名簿に「フルネーム」をご記入ください。

予定のレッスン内容・インストラクター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。