

完全WEB予約制

イオンスポーツクラブ盛岡南店6月レッスンスケジュール

…初めての方でも安心してご参加いただけます



時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND
10:30							ZUMBA45							
11:00	ヨガ50 10:30~11:20 藤原 由香里	ステップ40 10:30~11:10 土信田 有紀	ダンス・FUN 50 10:30~11:20 木村 宏美	バランスボール 10:45~11:15 鳥越 史	メガダンス45 10:30~11:15 東野 祐美子	バレエ50 10:30~11:20 鈴木 カロリナ	10:20~11:05 峯 知春	コアトレ20 10:40~11:00 近藤 吉成	BAILABAILA45 10:30~11:15 木村 宏美	ヨガ45 10:30~11:15 工藤 忍	ボディシェイプ45 10:30~11:15 平中 高輝	6/18のみ 限定開催! HIPHOP/上級 10:15~11:00 坂本 美南	リトモス45 10:15~11:00 東野 祐美子	
11:30														
12:00	パワーヨガ45 11:40~12:25 藤原 由香里	エアロ40ベアシック 11:30~12:10 高橋 裕貴子	コアシェイプ 11:40~12:10 中村 一恵	オキシジェノ45 11:35~12:20 工藤 忍	リトモス45 11:35~12:20 千葉 沙智子	ジャズ50 11:40~12:30 FUMIKO	オキシジェノ30 11:25~11:55 峯 知春	フラダンス50 11:30~12:20 川村 美佐子	X55/30 11:35~12:05 工藤 忍	ピラティス45 11:35~12:20 月岡 栄子	場所変更 コアトレ30 11:45~12:15 平中 高輝	場所変更 HIPHOP/上級 11:25~12:05 相馬 かおる	X55/45 11:20~12:05 熊谷 祐馬	11:15~12:05 東野 祐美子
12:30														
13:00	BAILABAILA45 12:45~13:30 高橋 裕貴子	バレエ入門 12:30~13:20 鈴木 カロリナ	ZUMBA45 12:30~13:15 中村 一恵	ファイトウ30 12:40~13:10 熊谷 祐馬	ラテンエアロ50 13:00~13:50 新銀 幸子	ラテンエアロ50 12:50~13:20 相馬 かおる	はじめてエアロ40 12:15~12:55 新銀 幸子	X55/30 12:50~13:20 立花 絵里佳	パワーヨガ45 12:25~13:10 藤原 由香里	ZUMBA45 12:40~13:25 中村 一恵	バレエ50 12:50~13:40 鈴木 カロリナ	エアロ50ミドル 12:25~13:15 相馬 かおる	ファイトウ45 12:25~13:10 鳥越 史	
13:30														
14:00	シンプルエアロ 13:50~14:20 立花 絵里佳	呼吸法ヨガ50 13:40~14:30 越後 美代子	ヨガ50 13:45~14:35 藤原 由香里	ラディカルパワー45 13:30~14:15 熊谷 祐馬	バランスボール30 13:40~14:10 鈴木 美波		リトモス45 13:15~14:00 土岐 一臣		ヨガ50 13:30~14:20 藤原 由香里	ファイトウ30 13:45~14:15 金澤 大智				
14:30														
15:00	ファイトウ45 14:40~15:25 熊谷 祐馬													
15:30														
16:00	レッスン実施のガイドライン改訂により、レッスン間隔が最短20分へ変更になりました。 ほとんどのレッスンで時間変更がございます。お間違いの無いよう、ご確認をお願いいたします。													
16:30														
17:00														
17:30				バントワーリング 17:00~17:50 ★キッズスクール		バレエ 17:00~17:50 ★キッズスクール								
18:00														
19:00														
19:30	ジャズストレッチ 19:00~19:30 FUMIKO	オキシジェノ45 19:00~19:45 工藤 忍	リトモス45 18:45~19:30 東野 祐美子	FITサーキット 19:00~19:30 鳥越 史	エアロ50ロー 18:40~19:30 土信田 有紀	FITヨガ45 18:45~19:30 鈴木 美波	メガダンス45 18:45~19:30 土岐 一臣		X55/45 18:45~19:30 熊谷 祐馬	週替わりレッスン 19:00~19:40				
20:00	ジャズ50 19:50~20:40 FUMIKO	パワーカーディオ45 20:05~20:50 熊谷 祐馬	メガダンス45 19:50~20:35 東野 祐美子	ファイトウ45 19:50~20:35 金澤 大智	リトモス45 19:50~20:35 土岐 一臣	ボディシェイプ45 19:50~20:35 平中 高輝	ファイトウ45 19:50~20:35 土岐 一臣		ファイトウ45 20:00~20:45 熊谷 祐馬	6/3のみ 限定開催 HIPHOP/上級 20:10~21:00 坂本 美南				
21:00														

●6/3
HIPHOP初級 坂本 美南

●6/10
オキシジェノ 鳥越 史

●6/17
オキシジェノ 鳥越 史

安心安全にご参加いただくため、
下記取り組みへのご理解ご協力をお願いいたします。

①レッスン参加人数
1ST : 32名 2ND : 20名

増員レッスン→ヨガ、ピラティス、オキシジェノ 1ST : 36名 2ST : 24名

②光触媒方式除菌脱臭機各スタジオ設置
③マスク着用の徹底（不織布推奨）
④キーボード・椅子内にて受講をお願いいたします。
⑤サーキュレーター常時稼働、換気徹底
⑥CO2チェッカー設置
⑦スタジオ入口ドア常時開放
⑧毎レッスン後 除菌作業徹底
⑨対面指導禁止/レッスン中の対面/掛け声禁止
⑩レッスン前後、レッスン中水分補給時の会話禁止

全レッスン完全WEB予約制となります。

- ◆レッスンWEB予約について
- ・予約可能本数：1日 制限無し、1週間 最大10本まで
- ・予約受付時間：参加希望レッスン実施6日前の21:45~レッスンス開始直前まで
※6月1日レッスンは5月26日21:45より予約開始
- ・予約方法：「3FIT」アプリより予約【右のQRコードより登録をお願いいたします。】
- ・WEB予約定員：1ST 32名、2ND 20名
※定員増員レッスン→ヨガ、オキシジェノ、ピラティス 1ST : 36名 2ST : 24名
ご不明な点がございましたら、スタッフまでお声掛けください。

ios用






Android用



6月1日～

TRXレッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	サーキット30 						TRX30
10:45	10:30～11:00 立花 絵里佳						10:30～11:00 中村 一恵
11:00							
11:15			HIIT30				
11:30			11:20～11:50 立花 絵里佳				
11:45							
12:00					時間変更		
					TRX 12:30～13:00 工藤 忍		
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15	【レッスン参加上の変更】						
14:30	①ご希望立ち位置の一覧をレッスン開始の1時間前からフロントにて貼り出しいたします。						
14:45	会員番号の下4桁をご記入ください。						
	②レッスン参加人数は6名までとなります。						
15:15	【レッスン参加の注意点】						
	ほかの方のご迷惑になる為、場所取りはご遠慮ください。						
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30						HIIT30	
16:45						16:30～17:00 鈴木 美波	
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00					ファイトウ4 18:30～		
18:15					19:15 金澤 大智		
18:30							
18:45							
19:00	TRX30 	TRX30		TRX30 			
19:15	19:00～19:30 熊谷 祐馬	19:00～19:30 金澤 大智		19:00～19:30 金澤 大智			
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
21:00							

＼スマホで簡単・完結・便利！／
2022年4月1日のレッスンより

変更

全レッスン、 完全WEB予約 になります！

項目	変更内容
変更日	3月26日（土）21:45～ （4月ご参加レッスンより変更）
ご予約時間	6日前の21:45～レッスン開始時刻まで
WEB予約対象レッスン 対象参加枠	全レッスン、全参加枠 4月1日から当日記入予約表廃止
キャンセル可能時間	レッスン開始時刻まで/アプリ上でキャンセル申請実施 キャンセルせずに不参加の場合はペナルティーがつきます。 （※下記参照）
ご予約可能本数	1週間：10本 1日：3本
ご予約ネット環境 をお持ちでない会員さま デジタル利用の方	フロントにてタブレットの貸し出し（ご予約方法のご案内）をいたします。 ※今後の状況により、貸し出しを中止する可能性もございます。 予めご了承ください。

【レッスンご予約に関する禁止事項】

- ①レッスンの途中入室、途中退出（レッスン実施中の急な体調不良や怪我は除く）
- ②レッスンの無断キャンセル
（顔認証入館スキャン未実施も同様となります。エラー発生時はスタッフまでお声掛けください。）
※レッスンの参加について、レッスン担当者より出席確認をとらせていただきます。
- ③その他会員さまへのご迷惑行為・不正行為

上記3点が見受けられ場合は、翌日～翌月末までレッスンへのご参加を**停止**とさせていただきます。
皆さまに安全に快適にご利用いただくため、ご理解・ご了承のほどよろしくお願いいたします。

★レッスンのご予約方法、アプリインストール情報はクラブHPをご確認ください。

バトントワーリング

ファイドゥ4

18:30~19:
15
金澤 大
智
