

2022年7月 イオンスポーツクラブ

※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。

ご協力をお願い致します。

健康チェック
検温

消毒
マスク着用

おしゃべり
控えめに

スタジオ
定員制

★レッスン開始
60分前より
予約開始

【定員】
39名

	月曜日		火曜日		水曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00						
	WEB予約 10:00~10:45 ベリーダンス Barbie		WEB予約 9:50~10:35 メガダンス 餌取		10:10~10:55 エアロ45ロー 小倉	
	WEB予約 11:15~12:00 ファイドウ 瀬野	11:00~11:45 アクアビクス 角野	WEB予約 11:05~11:35 ヨーガ AYA	11:00~11:30 ショートアクア 瀧森	WEB予約 11:25~11:55 ヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 鵜飼
			WEB予約 12:05~12:35 ヨーガ AYA		WEB予約 12:25~12:55 ヨーガ 藤川	
13:00	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 コアシェイプ 本田		WEB予約 13:25~14:10 BAILA BAILA 戸田	
	WEB予約 14:10~15:00 エアロ50テクニク 水野	14:15~14:45 ショートアクア 瀬野	WEB予約 14:15~15:00 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 鵜飼	14:40~15:10 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 河合
	15:30~16:15 KaQiLa 仲村		15:30~16:00 カンフーエクササイズ 鵜飼	15:10~15:40 バタフライ 本田	WEB予約 15:40~16:25 フラダンス 中川	15:15~15:45 クロール入門 河合
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野 😊		16:30~17:20 カンフー(キッズ) 鵜飼 😊		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤 😊	
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野 😊		17:25~18:25 カンフー(ジュニア) 鵜飼 😊		17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤 😊	
19:00			19:00~19:45 THE SLOW リパドレナージュ1 戸田	19:15~19:45 ショートアクア 濱部		
20:00	20:15~20:55 メガダンス 餌取	20:30~21:00 ショートアクア 渡部	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:30~21:15 アクアビクス 土田	19:30~20:15 ヨーガ 仲村	20:15~20:45 ショートアクア スタッフ
	21:25~22:05 ファイドウ 餌取		21:30~22:10 STRONG NATION® mai		20:45~21:30 ZUMBA Mario	

WEB予約

WEB予約対象レッスン : WEB予約 27名/当日予約 12名 アプリ・ホームページより、

3FIT八事店

変更・追加箇所



なお、スタジオでの予約対応等は、今後の情勢によって 変更する場合がございます。

木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		WEB予約 10:15~11:00 ボクシングフィットネス 杉浦		WEB予約 9:45~10:15 BAILA BAILA 伊藤		WEB予約 10:00~10:45 ZUMBA Mi-ko		
11:05~11:45 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアビクス 相木	WEB予約 11:30~12:15 フラダンス 中川	11:00~11:45 アクアビクス 石塚	10:45~11:15 BAILA BAILA 伊藤	11:00~11:30 ショートアクア 鈴木	WEB予約 11:15~11:55 ヨーガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 渡部	
12:15~12:45 エアロ30ソフト 杉浦		13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 松岡	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	11:45~12:15 ZUMBA あかね		12:25~13:05 ヨーガ 鈴木	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	
WEB予約 13:15~14:00 ヨーガ 渡邊		定員16名 14:10~14:50 ステップ40 松岡		12:20~13:10 新体操(キッズ) 梶田・山崎 ☺		13:35~14:20 エアロ45ロー 杉浦		
WEB予約 14:30~15:15 ダンスエアロ あかね	14:15~14:45 ショートアクア スタッフ	WEB予約 15:20~16:05 バレトン&ストレッチ 藤川	14:15~14:45 ショートアクア 本田	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 梶田・山崎 ☺		14:50~15:20 ファイトウ 本田	14:15~14:45 ショートアクア 小嶋	
16:00~16:50 新体操(キッズ) 山崎 ☺		15:30~15:50 背泳ぎ 本田	15:00~15:20 平泳ぎ 本田	14:30~15:00 ピラティス 橋本	14:15~14:45 ショートアクア 鏑田	定員16名 15:50~16:20 イージーダイエット 渡部		
16:50~17:50 新体操(ジュニア) 山崎 ☺		16:30~17:20 チア(キッズ) 藤澤 ☺	15:30~15:50 背泳ぎ 本田	15:30~16:00 ピラティス 橋本	15:15~15:45 クロール 鏑田			
19:00~19:45 ヨーガ 藤川		17:25~18:25 チア(ジュニア) 藤澤 ☺		16:30~17:15 エアロ30 +コンディショニング 橋本				
		19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田		【休館日】 7/14(木) 7/24(日)				
		19:15~19:45 ショートアクア 六郎万		19:15~19:45 HIPHOPダンス Kasumi				
20:15~21:00 ファイトウ 廣川	20:15~20:45 アクアダンベル 鏑田	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:20~20:50 クロール 鏑田	20:15~21:00 ファイトウ 廣川		20:15~20:55 週替わりレッスン 藤川	20:30~21:00 アクアダンベル 本田	
	21:00~21:30 クロール入門 鏑田	21:30~22:15 ZUMBA 橋本	21:00~21:50 有料水泳教室 クロール・背泳ぎ初級 鏑田					

7/3.17
バレトン
7/10.31
ヨーガ

- 大人水泳教室
- 泳法
- カルチャー系
- 水中運動系
- 健康維持系
- ヨガ・調整系
- エアロビクス系
- ダンス系
- 筋トレ・格闘技系
- ☺ キッズスクール



週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。