

2022年
10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	WEB					
	10:00~10:45 ヨガ(45) 名瀬	10:00~10:40 エアロベーシック(40) 市川	10:00~10:40 美姿勢トレーニング(40) 新保	10:00~10:45 バレトン(45) 山口	10:00~10:40 アースヨガ(40) 金田	10:00~10:30 けいらくピクス(30) 鈴木(直)	10:00~10:40 ピラティス(40) 市川	10:00~10:30 エアロソフト(30) 藤垣	10:00~10:40 ZUMBA(40) 新保	10:00~10:40 バレトン(40) 山口			10:20~11:00 エアロベーシック(40) 加茂	10:10~13:00 バレエスクール (キッズ)
	11:15~12:00 エアロロー(45) 名瀬	11:10~11:55 ピラティス(45) 市川	11:10~11:50 エアロベーシック(40) 新保	11:15~11:45 整体ストレッチ(30) 山口	11:10~11:55 SALSATION®(45) 美樹	11:00~11:30 薬のびトレーニング(30) 金田	11:10~11:50 健康ストレッチ(40) SAEKO	11:10~11:55 エアロミドル(45) 市川	11:10~11:50 エアロベーシック(40) 新保	11:10~11:40 整体ストレッチ(30) 山口	11:15~12:00 ヨガ(45) 名瀬		11:30~12:15 ZUMBA(45) 加茂	
13:00	13:00~13:30 ボディシェイプ(30) 加茂		12:45~13:25 ZUMBA(40) 新保	13:15~13:30 シェイプUPトレ(15) 藤垣	13:30~14:10 ダンスフィット(40) 金田	13:45~14:25 エアロベーシック(40) 名瀬	14:20~15:00 パラエティ 古橋	14:20~15:00 6日 ファイドウ 13日 リトモス 20日 エアロベーシック 27日 リトモス	14:50~15:35 背骨コンディショニング(45) 井上	12:40~13:10 ステップ(30) 藤垣	13:00~13:40 ファイドウ(40) IDE	14:10~14:50 太極拳(40) 藤本		
	14:00~14:40 STRONG NATION(40) 加茂		13:55~14:40 アースヨガ(45) 金田	14:00~14:45 フラダンス(45) 松本	14:40~15:25 ヨガ(45) 名瀬	17:10~19:10 ダンススクール (キッズ)	19:15~19:55 パラエティ	19:15~19:55 木曜 19:15~19:55 6日 藤垣 ステップ入門 13日 新保 背骨コンディショニング 20日 藤垣 ステップ入門 27日 新保 背骨コンディショニング	19:20~20:00 金曜 19:20~20:00 7日 YUKI ルーシーダットン 14日 山口 バレトン 21日 古橋 ファイドウ 28日 山口 バレトン	14:00~18:00 新体操スクール (キッズ)	15:20~16:05 リトモス(45) TOMOMI			
	15:10~15:50 ヨガ(40) YUKI		15:10~15:40 ステップ(30) 藤垣				20:00~20:40 ZUMBA(40) 新保	20:30~21:10 パラエティ 木曜 20:30~21:10 6日 藤垣 エアロロー 13日 新保 ZUMBA 20日 藤垣 エアロロー 27日 新保 ZUMBA	20:30~21:15 金曜 20:30~21:15 7日 YUKI ファイドウ 14日 鈴木(直) ZUMBA 21日 古橋 リトモス 28日 鈴木(直) ZUMBA		19:15~19:55 ZUMBA(40) 鈴木(直)			
21:00	20:30~21:00 エアロソフト(30) 金田		20:30~21:15 ファイドウ(45) 古橋		21:10~21:55 ファイドウ(45) 古橋						19:00~19:45 WEB ファイドウ(45) IDE			
23:00	21:30~22:15 リトモス(45) 金田													

「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♪

3FITアプリ iOS用

3FITアプリ アンドロイド用

※持ち物※
フェイスタオル
輪ゴム2本

…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。

10月16日(日)は
「ストレッチ&体幹シェイプ」(40)に変更します

◇10月の休館日
10日・25日
◇体組成測定会
毎月11日~24日

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。