

# 2022年 10月 イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム



ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL:088-826-8335

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日			
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 アクアピクス30 川嶋★	9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★		9:45~10:15 水中ウォーキング 種田★	9:30~10:00 ロコモ予防体操 種田★			9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	8:30~9:45 キッズスイミング <ジュニア>		8:30~9:45 キッズスイミング <ジュニア>			
10:30~11:15 ヨガ45 関★	10:45~11:00 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:05 エアロ35ペース 釣井★	10:45~11:00 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 種田★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★	10:45~11:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 高井★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:45~11:00 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ40 川嶋★	10:45~11:00 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:30 イーソーダイエット 吉田(純)★	10:00~10:30 ムーブ&ストレッチ AYA★	10:00~10:45 アクアピクス 堀★	11:15~11:45 フィンスイムタイム	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★	
11:45~12:20 エアロ35ペース 中司★			11:35~12:15 フラダンス40 マカヒス ヨシコ中村★			11:40~12:15 美ユテ+Body Wave35 小松★			11:40~12:20 エアロ40ロー 中司★			11:40~12:25 フラダンス45 マカヒス ヨシコ中村★			11:00~11:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田(純)★★	11:40~12:10 クロール 宮地★★	12:10~12:45 エアロ35ペース 市川★	12:00~13:15 キッズスイミング <キッズ>	12:10~12:45 エアロ35ペース 市川★	
12:50~13:30 エアロ40ミドル 中司★★		13:15~14:00 アクアピクス 川嶋★	12:45~13:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 川嶋★★		13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨガ45 小松★		13:15~14:00 アクアピクス 堀★	12:50~13:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★		13:15~14:00 アクアピクス 大塚★	13:00~13:45 ZUMBA45 NAO★★		13:15~14:00 アクアピクス 吉田(純)★	13:25~14:10 ZUMBA45 小松★★	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	
14:00~14:40 コアシェイプ40 堀★		14:15~14:45 クロール 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★		14:15~14:45 アクアピクス30 高井★	14:00~14:35 エアロ35ペース 川嶋★			14:10~14:55 ZUMBA45 小松★★		14:10~14:55 マスターズ水泳 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★		14:10~14:40 はじめて水泳 吉田(純)★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 エアロ45ミドル 市川★	14:15~15:00 エアロ45ミドル 市川★	14:15~15:00 エアロ45ミドル 市川★	
15:10~15:45 ステップ35 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨガ45 小松★		15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	15:00~15:45 OXIGENO 堀★		15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	15:25~16:05 美ボディエクササイズ40 小松★		15:05~15:35 アクアフィニッシュ 宮地★	15:30~16:15 ヨガ45 松岡★		15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	15:00~16:15 キッズスイミング <ジュニア>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	
<p>●10月休館日 10月12日(水)</p> <p>●10月祝日営業 10月10日(月) 9:00~22:00 20時以降のレッスンは休講となります</p>			16:15~17:00 キッズダンス 【キッズ】 45分 4歳~7歳		16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>		16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>		17:00~18:00 キッズダンス 【ジュニア】 60分 8歳~12歳		17:30~18:45 キッズスイミング <マスター>		16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>	16:00~17:15 キッズスイミング <マスター>	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>		17:00~18:15 キッズスイミング <上級>		17:00~18:15 キッズスイミング <上級>	
			18:15~18:45 エアロソフト30 市川★		18:15~18:45 美ユテ+Body Wave 小松★		18:15~18:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★		18:15~18:55 ステップ40 市川★		18:15~18:55 ステップ40 市川★		18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★		18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 高井★★	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 高井★★	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 高井★★	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 高井★★
			19:15~20:00 ZUMBA45 小松★★			19:25~20:05 パワーカーディオ40 吉田(純)★★		19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:25~20:05 ボディシェイプ40 市川★		19:30~20:15 マスターズ水泳 宮地★★	19:25~20:05 OXIGENO 堀★		19:10~19:50 エアロ40ロー AYA★★						
	20:45~21:00 お腹シェイプ スタッフ		20:30~21:10 ダンベルコンディショニング 市川★	20:45~21:00 ストレッチ スタッフ	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:35~21:15 ストリートダンス40 谷口★★	20:45~21:00 お腹シェイプ スタッフ	20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:35~21:05 はじめてファイトウ30 高井★	20:45~21:00 ストレッチ スタッフ		20:35~21:20 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田(純)★★	20:45~21:00 お腹シェイプ スタッフ		20:35~21:20 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田(純)★★					
			21:40~22:10 はじめてファイトウ30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田(純)★			21:45~22:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田(純)★★			21:45~22:25 ヨガ40 橋詰★			21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★								

●フレキシバートーン  
専用のバーを使用し全身のインナーマッスルを鍛えます。

●有料レッスンご参加方法  
フロントにてお申し込み&レッスン参加場所を決めていただきます。  
別途館内POPにて案内致します。

《ジムレッスン大好評!!》  
レッスン開始10分前にレッスン予約表にご本人さまが記入頂きます。  
参加定員10名 レッスン開始後の途中参加はお控え下さい  
●水素水会員・安心サポート大好評受付中!  
●3FITアプリ こちらからダウンロードできます!

ios用 android用

※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。