

2022年12月 イオンスポーツクラブ3FIT八事店

変更・追加箇所



※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。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。

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		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	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		10:05~10:55 エアロ50ミドル 小倉		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	
	WEB予約 11:15~12:00 ファイドウ 瀬野	11:00~11:45 アクアピクス 角野	WEB予約 11:05~11:35 ヨーガ AYA	11:00~11:30 ショートアクア 澤	WEB予約 11:25~11:55 ヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 鶴飼	11:05~11:45 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	WEB予約 11:30~12:15 フラダンス 中川	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 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
			WEB予約 12:05~12:35 ヨーガ AYA		WEB予約 12:25~12:55 ヨーガ 藤川		12:15~12:45 エアロ30ソフト 杉浦			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 WEB予約 ヨーガ 鈴木	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 (キッズを含む) ※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。
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		13:25~14:10 WEB予約 BAILA BAILA 戸田		13:15~14:00 WEB予約 ヨーガ 渡邊		13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 松岡		12:20~13:10 新体操(キッズ) 梶田		13:10~14:10 新体操(ジュニア) 梶田	
	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 澤	WEB予約 14:15~15:00 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 鶴飼	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	14:30~15:15 WEB予約 ダンスエアロ あかね	14:15~14:45 ショートアクア スタッフ	14:10~14:50 定員16名 ステップ40 松岡	14:15~14:45 ショートアクア 本田	13:35~14:20 エアロ45ロー 杉浦	14:15~14:45 ショートアクア 鏑田	14:15~14:45 ショートアクア 小嶋	
	15:30~16:15 KaQiLa 仲村		15:30~16:00 カンフーエクササイズ 鶴飼	15:10~15:40 パタフライ 本田	15:40~16:25 WEB予約 フラダンス 中川	15:15~15:45 クロール 河合		16:00~16:50 新体操(キッズ) 山崎	15:20~16:05 WEB予約 バレトン&ストレッチ 藤川	15:00~15:20 平泳ぎ 本田	14:45~15:30 WEB予約 ピラティス 橋本	15:05~15:35 クロール 鏑田	14:50~15:20 ファイドウ 本田	
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野		16:30~18:30 キッズ 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。	17:25~18:25 カンフー 鶴飼	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 山崎	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤	15:30~15:50 背泳ぎ 本田	16:30~17:20 ダンス(ジュニア) 藤澤	16:00~16:45 WEB予約 エアロ30 +コンディショニング 橋本	15:50~16:20 定員16名 イージーダイエット 渡部		
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野								17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤				
19:00	19:30~20:15 メガダンス 餌取		19:00~19:45 THE SLOW リポトリオ 戸田	19:15~19:45 ショートアクア 齋藤	19:30~20:15 バレトン 山本		19:00~19:45 ヨーガ 藤川		19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:15~19:45 ショートアクア 六郎万	19:15~19:45 HIPHOPダンス Kasumi			
20:00	12月限定 20:45~21:30 BAILA BAILA 古田	20:15~20:45 ショートアクア 濱部	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:30~21:15 アクアピクス 土田	20:45~21:30 ZUMBA Mario		20:15~21:00 ファイドウ 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 ファイドウ 廣川	20:15~20:55 週替わりレッスン 藤川	20:15~20:45 アクアダンベル スタッフ	
							21:00~21:30 クロール入門 鏑田	21:00~21:50 有料水泳教室 クロール・背泳ぎ初級 鏑田	21:30~22:15 週替わりレッスン 鏑田		12/2.16 ZUMBA 橋本 12/9.23 ファイドウ 本田			
											12/4.18 ヨーガ 12/11.25 バレトン			

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、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。

- 同じカテゴリーのレッスンが2本続くため、
- ①WEB予約はどちらか1本のみお取りください。
 - ②1本目をご参加された方は、2本目の予約は抽選となります。
 - ③2本目の予約をされた方は、1本目の予約はレッスン開始5分前となります。(土曜日BAILA BAILAのみ9:25より抽選を実施)

