2023年 1月

1月6日～イオンスポーツクラブ レッスンスケジュール

〇スタジオ定員について〇
１スタジオ＝40名　２スタジオ＝24名

月曜日

1スタジオ
- WEB 10：00～10：45 ヨガ(45) 名渕
- WEB 11：15～12：00 エアロー(45) 名渕
- 13：00～13：30 ボディシェイプ(30) 加茂
- 14：00～14：40 STRONG NATION(40) 加茂
- 15：10～15：50 ヨガ(40) YUKI
- 19：15～20：00 ヨガ(45) 藤本
- WEB 20：30～21：00 エアロソフト(30) 金田
- WEB 21：30～22：15 リトモス(45) 金田

2スタジオ
- WEB 10：00～10：40 エアロベーシック(40) 市川
- WEB 11：10～11：55 ピラティス(45) 市川

火曜日

1スタジオ
- WEB 10：00～10：40 美姿勢トレーニング(40) 新保
- WEB 11：10～11：50 エアロベーシック(40) 新保
- WEB 12：45～13：25 ZUMBA(40) 新保
- WEB 13：55～14：40 アースヨガ(45) 金田
- 15：10～15：40 ステップ(30) 藤垣
- WEB 19：15～20：00 リトモス(45) 古橋
- WEB 20：30～21：15 ファイドウ(45) 古橋

2スタジオ
- 10：00～10：45 バレトン(45) 山口
- 11：15～11：45 整体ストレッチ(30) 山口
- 13:15～13:30 シェイプUPトレ(15) 藤田
- WEB 14：00～14：45 フラダンス(45) 松本

水曜日

1スタジオ
- WEB 10：00～10：40 アースヨガ(40) 金田
- WEB 11：10～11：55 SALSATION®(45) 美樹
- WEB 12：20～13：00 リトモス(40) 金田
- WEB 13：30～14：10 ダンスフィット(40) 金田
- 14：40～15：25 ヨガ(45) 名渕
- 19：10～19：30 コア＆ストレッチ(20) 井出
- WEB 19：55～20：40 エアロベーシック(45) 村松
- WEB 21：10～21：55 ファイドウ(45) 古橋

2スタジオ
- WEB 10：00～10：30 けいらくビクス(30) 鈴木(直)
- WEB 11：00～11：30 楽のびトレーニング(30) 金田
- WEB 13：45～14：25 エアロベーシック(40) 名渕
- 20：00～21：00 【有料ダンス】（中学生～大人）

木曜日

1スタジオ
- WEB 10：00～10：40 ピラティス(40) 市川
- WEB 11：10～11：50 健康ストレッチ(40) SAEKO
- WEB 13：05～13：50 SALSATION®(45) ゆうこ
- WEB 14：20～15：00 バラエティ 古橋
- 15：30～16：00 バレトン(30) 古橋
- WEB 19：15～20：00 ZUMBA(45) 新保
- WEB 20：30～21：10 背骨コンディショニング(40) 新保

2スタジオ
- WEB 10：00～10：30 エアロソフト(30) 藤垣
- 11：10～11：55 エアロミドル(45) 市川
- 12日 ファイドウ
- 19日 リトモス
- 26日 エアロベーシック
- 16：00～20：00 新体操スクール（キッズ）

1月19日(木)限定/第二スタジオ
20:30～21:15
藤垣　エアロー

金曜日

1スタジオ
- WEB 10：00～10：40 ZUMBA(40) 新保
- WEB 11：10～11：50 エアロベーシック(40) 新保
- WEB 13：35～14：20 リトモス(45) TOMOMI
- 14：50～15：35 背骨コンディショニング(45) 井上
- 19：20～20：00 バラエティ
  - 金曜 19:20～20:00
  - 6日 山口 むくみ対策ストレッチ
  - 13日 YUKI ルーシーダットン
  - 20日 山口 バレトン
  - 27日 IDE お腹＆背中シェイプ
- 20：30～21：15 バラエティ
  - 金曜 20:30～21:15
  - 6日 鈴木（直） ZUMBA
  - 13日 YUKI ファイドウ
  - 20日 鈴木（直） エアロベーシック
  - 27日 鈴木（直） エアロベーシック

2スタジオ
- 10：00～10：40 バレトン(40) 山口
- WEB 11：10～11：40 整体ストレッチ(30) 山口
- WEB 13：30～14：10 エアロー(40) 藤垣
- ※持ち物※ フェイスタオル 輪ゴム2本
- 16：00～20：00 新体操スクール（キッズ）

土曜日

1スタジオ
- WEB 11：15～12：00 ヨガ(45) 名渕
- WEB 13：00～13：40 ファイドウ(40) IDE
- 14：10～14：50 太極拳(40) 藤本
- 15：20～15：50 らくらくシェイプ(30) IDE
  - ↑期間限定↓
- 16：20～17：05 バラエティ
  - 土曜 16:20～17:05
  - 7日 YUKI STRONG NATION
  - 14日 YUKI ルーシーダットン
  - 21日 新保 ZUMBA
  - 28日 新保 エアロベーシック
- 19：15～19：55 ZUMBA(40) 鈴木(直)

2スタジオ
- 10：10～13：20 ダンススクール（キッズ）
- 14：00～18：00 新体操スクール
- かんたんな引締めエクササイズです（シューズ必要）

日曜日

1スタジオ
- 10：20～11：00 エアロベーシック(40) 加茂
- 11：30～12：15 ZUMBA(45) 加茂
- WEB 19：00～19：45 ファイドウ(45) IDE

2スタジオ
- 10：10～13：00 バレエスクール（キッズ）

・・・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）

◆参加場所について
先着順/お好きな席NOを
選択してください
（足元に表示の枠内にてご参加
ください）

「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

◇ 体組成測定会 毎月11日～24日

◇1月の定休日 10日・25日
◇年末年始特別休館 12月31日～1月3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。

221220