2023年　2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

スタジオ

- 9：30～10：00 エアロソフト30 釣井★
- 10:30～11:15 ヨーガ45 関 ★
- 11:45～12:20 エアロ35ベーシック 中司 ★
- 12:50～13:30 エアロ40ミドル 中司 ★★
- 14:00～14:40 コアシェイプ40 堀 ★
- 15:10～15:45 ステップ35 市川 ★
- 18:15～18:45 エアロソフト30 市川 ★
- 19:15～19:55 バランス＆コア40 イケダ ★
- 20:25～21:05 MEGADANZ 宮脇 ★★
- 21:35～22:15 UBOUND 堀 ★★
  定員40名

ジム

- 10:45～11:00 お腹シェイプ スタッフ

プール

- 9：45～10：15 アクアビクス30 川嶋★
- 10:30～11:15 アクアビクス 堀 ★
- 13:15～14:00 アクアビクス 川嶋 ★
- 14:15～14:45 クロール 宮地 ★
- 14:50～15:20 平泳ぎ 宮地 ★
- 15:30～16:00 フィンスイム タイム ★

●2月休館日 2月12日(日)

●2月祝日営業
2月23日(木)
営業時間：9：00～22：00
20：00以降のレッスンは休講となります。

火曜日

スタジオ

- 9：30～10:00 ヨーガ30 宮脇 ★
- 10:30～11:05 エアロ35ベーシック 釣井 ★
- 11:35～12:15 フラダンス40 マカヒヌ　ヨシコ中村 ★
- WEB 12:45～13:30 FIGHT DO 川嶋 ★★
- 14:00～14:40 エアロ40ロー 中司 ★★
- WEB 15:10～15:55 ヨーガ45 小松 ★
- 16:15～17:00 キッズダンス【キッズ】45分 4歳～7歳
- 17:00～18:00 キッズダンス【ジュニア】60分 8歳～12歳
- 18:15～18:45 引き締めヨーガ30 NAO ★
- WEB 19:15～20:00 ZUMBA45 NAO ★★
- 20:30～21:10 ダンベルコンディショニング 市川 ★
- 21:40～22:10 ラディカルパワー30 吉田(純) ★★

ジム

- 10:45～11:00 コアシェイプ スタッフ

プール

- 9：45～10：15 水中ウォーキング 種田 ★
- 10:30～11:15 アクアビクス 種田 ★
- 12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
- 13:15～14:00 アクアビクス 宮脇 ★
- 14:15～14:45 アクアビクス30 高井★
- 15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
- 16:30～17:45 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 17:30～18:45 キッズスイミング〈マスター〉
- 20:15～21:00 週替わりスイム 宮地 ★★

水曜日

スタジオ

- 9：30～10：00 ロコモ予防体操 種田 ★
- WEB 10:30～11:10 エアロ40ロー 釣井 ★★
- WEB 11:40～12:15 美ユーティBody Wave35 小松 ★
- WEB 12:45～13:30 ヨーガ45 小松 ★
- 14:00～14:35 エアロ35ベーシック 川嶋 ★
- 15:00～15:45 OXIGENO 堀 ★
- 18:15～18:55 MEGADANZ 宮脇 ★★
- 19:25～20:05 パワーカーディオ40 吉田(純) ★★
- 20:35～21:15 ストリートダンス40 谷口 ★★
- WEB 21:45～22:30 FIGHT DO 竹内 ★★

ジム

- 10:45～11:00 ストレッチ スタッフ

プール

- 9：45～10：15 アクアビクス30 堀★
- 10:30～11:15 アクアビクス 高井 ★
- 13:15～14:00 アクアビクス 堀 ★
- 15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
- 16:30～17:45 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 17:30～18:45 キッズスイミング〈マスター〉
- 19:15～19:45 フィンスイム タイム ★
- 20:15～21:00 アクアビクス 市川 ★

木曜日

スタジオ

- 9：30～10：00 エアロ30ソフト 西内★
- 10:30～11:10 ダンベルシェイプ40 西内 ★
- 11:40～12:20 エアロ40ロー 中司 ★★
- 12:50～13:30 MEGADANZ 宮脇 ★★
- WEB 14:10～14：55 ZUMBA45 小松 ★★
- WEB 15:25～16:05 Sintex®(Tone) 小松 ★
- 17:00～18:00 キッズダンス【ジュニア】60分 8歳～12歳
- 18:15～18:55 ステップ40 市川 ★
- 19:25～20:05 ボディシェイプ40 市川 ★
- 20:35～21:05 はじめてファイドウ30 FIGHT DO 高井 ★
- 21:45～22:25 ヨーガ40 橋詰 ★

ジム

- 10:45～11:00 ボール スタッフ

●Sintex®(Tone)
背骨調律エクササイズ

体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻すための全身運動エクササイズです。

プール

- 9：45～10：15 水中ウォーキング 大塚 ★
- 10:30～11:15 アクアビクス 市川 ★
- 12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
- 13:15～14:00 アクアビクス 大塚 ★
- 14:10～14:55 マスターズ水泳 宮地 ★★
- 15:05～15:35 アクアフィンベル30 宮地★
- 19:30～20:15 マスターズ水泳 宮地 ★★

金曜日

スタジオ

- 9：30～10：00 ラジオ体操＆ストレッチ 大塚 ★
- 10:30～11:10 コアシェイプ40 川嶋 ★
- 11:40～12:25 フラダンス45 マカヒヌ　ヨシコ中村 ★
- WEB 13:00～13:45 ZUMBA45 NAO ★★
- 14:15～14:55 ダイエットストレッチ40 中司 ★
- 15:30～16:15 ヨーガ45 松岡 ★
- 18:15～18:55 ラテンエアロ40 AYA ★
- 19:25～20:05 OXIGENO 堀 ★
- WEB 20:35～21:20 FIGHT DO 吉田(純) ★★
- 21:50～22:30 ストリートダンス40 谷口 ★★

プール

- 9：45～10：15 パドビーウォーク 宮脇 ★
- 10:30～11:15 アクアビクス 宮脇 ★
- 12:15～12:45 フィンスイム タイム ★
- 13:15～14:00 アクアビクス 吉田(純) ★
- 14:10～14:40 はじめて水泳 吉田(純) ★
- 15:30～16:30 キッズスイミング〈キッズ〉
- 16:30～17:45 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 17:30～18:45 キッズスイミング〈マスター〉

土曜日

スタジオ

- 10:00～10:30 イージーダイエット 髙井★
- WEB 11:00～11:45 FIGHT DO 髙井 ★★
- 12:15～12:55 ピラティス40 イケダ ★
- WEB 13:25～14:10 ZUMBA45 小松 ★★
- 14:40～15:20 ダンスエクササイズ 中司 ★
  定員40名
- 15:50～16:30 UBOUND 堀 ★★
  有料レッスン
- 17:05～17:35 フレキシバトーン AYA
  定員9名
- 18:00～18:40 ステップ40 AYA ★★
- 19:10～19:50 エアロ40ロー AYA ★★

プール

- 8:30～9:45 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 9:30～10:30 キッズスイミング〈キッズ〉
- 10:45～11:30 アクアビクス 宮地 ★
- 11:40～12:10 クロール 宮地 ★★
- 13:00～14:00 キッズスイミング〈キッズ〉
- 14:00～15:15 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 15:00～16:15 キッズスイミング〈マスター〉
- 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〉
- 18:15～18:45 フィンスイム タイム ★

日曜日

スタジオ

- 10:00～10:30 ムーブ&ストレッチ AYA ★
  11：15～11：45 フィンスイムタイム
- 11:00～11:40 エアロ40ロー AYA ★★
- 12:10～12:45 エアロ35ベーシック 市川 ★
- 13:15～13:45 ボディシェイプ 市川★
- 14:15～15:00 エアロ45ミドル AYA ★★
- 15:30～16:15 OXIGENO 堀 ★
- WEB 18:00～18:45 FIGHT DO 高井 ★★

プール

- 8:30～9:45 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 10:00～10:45 アクアビクス 堀 ★
- 11:00～12:00 キッズスイミング〈キッズ〉
- 12:00～13:15 キッズスイミング〈ジュニア〉
- 13:00～14:00 キッズスイミング〈キッズ〉
- 14:15～15:00 アクアビクス 市川 ★
- 17:00～18:15 キッズスイミング〈上級〉

≪ジムレッスン実施中！！≫
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。