

2023年6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 ヨーガ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 川嶋★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 川嶋★		9:45~10:15 バドミントン 宮脇★	担当変更	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> 10:00~10:30 イーシューダイエット 堀★	10:00~10:30 ムープ&ストレッチ AYA★	8:30~9:45 キッズスイミング<ジュニア> 10:00~10:45 アクアピクス 堀★
10:30~11:15 ヨーガ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		10:30~11:10 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★	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★		10:45~11:30 アクアピクス 宮地★	11:00~11:45 WEB 11:00~11:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 西★★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	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> 12:10~12:45 エアロ35ペース 市川★
11:45~12:20 エアロ35ペース 中司★			11:35~12:15 フラダンス40 マカヒヌ ヨシコ中村★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:40~12:15 WEB 11:40~12:15 美ユティBody Wave35 小松★			11:40~12:20 エアロ40ロー 中司★★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:40~12:25 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	担当変更	12:15~12:55 ピラティス40 イクダ★		12:10~12:45 エアロ35ペース 市川★
12:50~13:35 エアロ45ミドル 中司★★			12:45~13:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 川嶋★★			12:45~13:30 ヨーガ45 小松★			12:50~13:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			13:00~13:45 ZUMBA45 NAO★★		13:15~14:00 アクアピクス 吉田★	13:00~14:00 キッズスイミング<キッズ> 13:25~14:10 ZUMBA45 小松★★	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>	
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★			14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★		14:15~14:45 アクアピクス30 宮脇★	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★	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<ジュニア> 15:50~16:30 キッズスイミング<マスター>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	
15:15~15:50 ステップ35 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨーガ45 小松★	担当変更 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>	6/6 吉田★ 6/13,20,27 西★ 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>	15:00~15:45 OXYGENO RADICAL FITNESS 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>		15:25~16:05 Sintex®(Tone) 小松★	●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。		15:30~16:15 ヨーガ45 松岡★	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>		15:50~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 堀★★	17:00~18:15 キッズスイミング<マスター> 17:05~17:35 フレキシバートーン AYA★	17:00~18:15 キッズスイミング<マスター>	
●6月休館日 6月12日(月)			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			17:00~18:00 キッズダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳			17:00~18:00 キッズダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳						有料レッスン 定員9名	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>	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~18:45 引き締めヨーガ30 NAO★			18:15~18:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			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★★	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 寺田★★	
19:15~19:55 バランス&コア40 イクダ★			19:15~20:00 ZUMBA45 NAO★★			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 OXYGENO RADICAL FITNESS 堀★			19:10~19:50 エアロ40ロー AYA★★			
20:25~21:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			20:30~21:10 ダンベルコンディショニング 市川★		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★★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:35~21:05 FIGHT DO RADICAL FITNESS ファイドウ30 寺田★	担当変更		20:35~21:20 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田★★						
21:35~22:15 UBOUND RADICAL FITNESS 堀★★			21:40~22:10 POWER RADICAL FITNESS ラディカルパワー30 吉田★★			21:45~22:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 吉田★★	担当変更		21:45~22:25 ヨーガ40 橋詰★			21:50~22:30 ストリートダンス40 谷口★★						
定員40名																		

※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。

《マスク着用が任意になりました!!》
《レッスン参加人数「60名」→「73名」》
《レッスン声出しがOKになりました!!》

●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