

完全WEB予約制

イオンスポーツクラブ盛岡南店 2023年6月レッスンスケジュール

【6/1～レッスン定員】スタジオ1：52名 スタジオ2：32名



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
時間	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料	1 ST	2 ND	TRXエリア ※有料
10:00																					
10:30																					
11:00	ヨガ50 10:30～11:20 藤原 由香里	ステップ40 10:30～11:10 土信田 有紀	サーキット30 10:30～11:00 橋本 純弥	ダンス・FUN 50 10:30～11:20 木村 宏美	バランスボール 10:45～11:15 工藤 忍	TRX 10:30～11:00 白須 祐子	メガダンス45 10:30～11:15 東野 祐美子	バレエ50 10:30～11:20 鈴木 カロリナ	TRX 10:30～11:00 中村 一恵	ZUMBA45 10:20～11:05 峯 知春	フラはじめてダンス 10:15～10:55 川村 美佐子	HIIT30 10:30～11:00 菊池 拓斗	BAILABAILA45 10:30～11:15 木村 宏美	ヨガ50 10:25～11:15 工藤 忍		時間変更 アスリートコア40 10:10～10:50 橋本 純弥	6/10のみ開催 HIPHOP上級 10:15～11:05 坂本 美南		リトモス45 10:15～11:00 東野 祐美子	TRX 10:30～11:00 中村 一恵	
11:30																					
12:00	パワーヨガ45 11:40～12:25 藤原 由香里	エアロ40ベーシック 11:30～12:10 高橋 裕貴子		担当者変更 コアシェイプ30 11:40～12:10 菊池 拓斗	オキシジェノ45 11:35～12:20 工藤 忍		リトモス45 11:35～12:20 千葉 沙智子	ジャズ50 11:40～12:30 FUMIKO		オキシジェノ30 11:25～11:55 峯 知春	フラダンス50 11:15～12:05 川村 美佐子		ZUMBA45 11:35～12:20 中村 一恵	▼今月のテーマ 更なる体幹の強化 ピラティス45 11:35～12:20 月岡 栄子	TRX 11:45～12:15 工藤 忍	時間変更 エアロ 11:10～11:55 相馬 かおる	NEW! ●6/3・17 リフレッシュエアロ ●6/10 エアロミドル	時間変更 TRX 11:05～11:35 橋本 純弥	X55/45 11:20～12:05 熊谷 祐馬	Dance Fitness 11:15～12:05 東野 祐美子	
12:30																					
13:00	BAILABAILA45 12:45～13:30 高橋 裕貴子	バレエ入門 12:30～13:20 鈴木 カロリナ		ZUMBA45 12:30～13:15 中村 一恵	ファイトウ30 12:40～13:10 熊谷 祐馬		ラテンエアロ50 13:00～13:50 新銀 幸子	バレトン30 13:10～13:40 相馬 かおる		はじめてエアロ40 12:15～12:55 新銀 幸子	アスリートコア 12:25～13:05 橋本 純弥		パワーヨガ45 12:40～13:25 藤原 由香里	X55/30 12:40～13:10 工藤 忍		時間変更 バレトン40 12:15～12:55 相馬 かおる	時間変更 バレエ50 13:00～13:50 鈴木 カロリナ	担当者変更 ファイトウ45 12:25～13:10 熊谷 祐馬			
13:30																					
14:00	ピラティス45 13:50～14:35 鈴木 カロリナ	呼吸法ヨガ50 13:40～14:30 越後 美代子		ヨガ50 13:45～14:35 藤原 由香里	ラディカルパワー 13:30～14:15 熊谷 祐馬			バランスボール 14:00～14:30 鈴木 美波		メガダンス45 14:35～15:20 土岐 一臣			ヨガ50 13:45～14:35 藤原 由香里								
14:30																					
15:00	ファイトウ45 14:55～15:40 熊谷 祐馬																				
15:30																					
16:00																					
16:30		新体操																			
17:00																					
17:30		★キッズスクール 16:30～17:20 17:20～18:20																			
18:00																					
19:00																					
19:30	ジャズ基礎 19:10～19:40 FUMIKO	オキシジェノ45 19:00～19:45 工藤 忍	TRX 19:00～19:30 荒牧 健斗	リトモス45 18:45～19:30 東野 祐美子	新レッスン調整中 決まり次第 ご案内いたします！	TRX 19:00～19:30 熊谷 祐馬	エアロ50ロー 18:40～19:30 土信田 有紀	FITヨガ 18:45～19:30 鈴木 美波	HIIT30 19:00～19:30 橋本 純弥	メガダンス45 18:45～19:30 土岐 一臣			X55/45 18:45～19:30 熊谷 祐馬	週替わりレッスン 19:00～ 6/23のみ開催 HIPHOP上級 20:00～20:50 坂本 美南							
20:00																					
20:30	ジャズ50 20:00～20:50 FUMIKO	パワーカーディオ45 20:05～20:50 熊谷 祐馬		メガダンス45 19:50～20:35 東野 祐美子	時間変更 FITサーキット 20:10～20:40 荒牧 健斗		リトモス45 19:50～20:35 土岐 一臣	アスリートコア 19:50～20:35 橋本 純弥		ファイトウ45 19:50～20:35 土岐 一臣			ファイトウ45 20:00～20:45 熊谷 祐馬								
21:00																					
21:30																					

全レッスン、完全WEB予約制となります。

- ◆レッスンWEB予約について
- ・ご予約可能本数：1日 制限無し、1週間 最大10本まで
- ・ご予約受付時間：参加希望レッスン実施6日前の21:45～レッスン開始直前
※6月1日レッスン 5月26日 21:45よりご予約開始
- ・キャンセル/場所変更受付：レッスン開始の2時間前まで
- ・ご予約方法：「3FIT」アプリよりご予約をお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声掛けください。

【会員さま限定】オンラインレッスン受け放題！

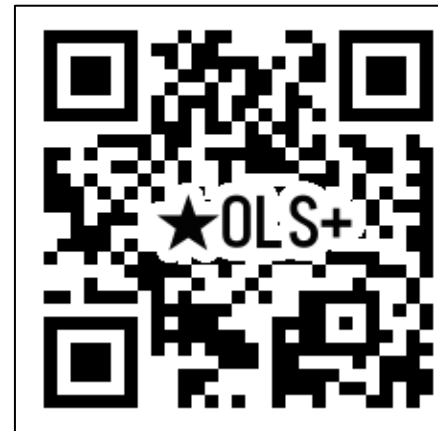
すきなだけプラン
多様なレッスンに
何度でも参加したい方
オンデマンドも見放題！

月額
本体1,000円
(税込1,100円)

月会費ずっと

0円

※オンラインレッスンスケジュールは別途、オンラインスタジオHPよりご確認ください。
・オンラインレッスンのご登録・受講は、右のQRコードから！



今月の休館日

6/4(日)・14(水)・24(土)

- ◆営業時間（フロントお手続き時間）
- 平日 10:00～22:00（～20:00）
- 土曜 10:00～21:00（～20:00）イオンスポーツクラブ盛岡南店
- 日祝 10:00～20:00（～19:00）☎ 019-631-3975

ファン会員さま
限定

TRXエリア、**レッスン増設**しました！目的に合わせて様々なレッスンをお楽しみください！

【2023年6月】 TRX レッスンスケジュール

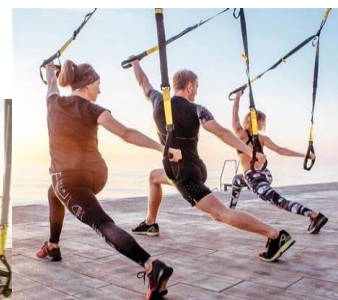
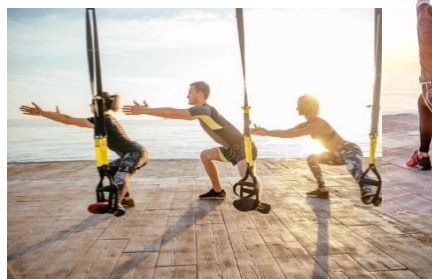
スケジュール	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
～15:00	サーキット30 10:30～11:00 橋本 純弥	TRX 10:30～11:00 白須 祐子	TRX 10:30～11:00 中村 一恵	HIIT30 10:30～11:00 菊池 拓斗	TRX 11:45～12:15 工藤 忍	TRX 10:30～11:00 橋本 純弥	TRX 10:30～11:00 中村 一恵
15:00～	TRX 19:00～19:30 荒牧 健斗	TRX 19:00～19:30 熊谷 祐馬	HIIT30 19:00～19:30 橋本 純弥	TRX 19:00～19:30 鈴木 美波	TRX 18:00～18:30 荒牧 健斗	HIIT30 16:15～16:45 鈴木 美波	サーキット30 14:30～15:00 菊池 拓斗

【ファンショナルエリア/TRXエリアのご利用・レッスンのご参加について】

- ・ファン会員 へのお申し込みが必要です。
- 月会費 本体1,500円（税込 1,650円）
- ・レッスン体験1回 本体500円（税込 550円）

【レッスンご参加時の注意点】

- ①レッスン開始の1時間前からフロントにてご予約可能
会員番号の下4桁をご記入ください。
- ②レッスン参加定員：6名
- ③レッスン開始前の、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。



ファンエリア
レッスン**体験**

本体
1回 500円
(税込550円)

TRX ▶サスペンションを使用し、筋力/バランス/コアの安定性などあらゆる要素を向上する全身のトレーニングを行います。トレーニングの質を上げたい方へおすすめ！

サーキット ▶異なった数種類のトレーニングを1セットに組み合わせ、それを繰り返すことで基礎体力の向上・筋力UPを目指します。効率よく鍛えたい方へおすすめ！

HIIT ▶様々なトレーニングとインターバルを繰り返し、常に脂肪が燃焼しやすい状態をキープします。体脂肪減少・筋肉UPしたい方へおすすめ！

2023/6/1～ スタジオ立ち位置表

スタジオ 1 : 52名

1	2	3	4	5		7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	46	47	48	49		51	52	53	54	

スタジオ 2 : 35名

1	2	3	4		6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36