

イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
9:30	1スタジオ WEB 10:00~10:45 ヨガ(45) 名瀬	2スタジオ WEB 10:00~10:40 エアロベーシック(40) 市川	1スタジオ WEB 10:00~10:40 美姿勢トレーニング(40) 新保	2スタジオ 10:00~10:45 バレトン(45) 山口	1スタジオ WEB 10:00~10:40 アースヨガ(40) 金田	2スタジオ WEB 10:00~10:30 けいらくピクス(30) 鈴木(直)	1スタジオ WEB 10:00~10:40 ビラティス(40) 市川	2スタジオ WEB 10:00~10:30 エアロソフト(30) 藤垣	1スタジオ WEB 10:00~10:40 ZUMBA(40) 新保	2スタジオ WEB 10:00~10:40 バレトン(40) 山口	1スタジオ WEB 11:15~12:00 ヨガ(45) 名瀬	2スタジオ ダンススクール (キッズ) 10:10~13:20	1スタジオ WEB 10:20~11:00 エアロベーシック(40) 加茂	2スタジオ 10:10~12:00 バレエスクール	10:00		
	WEB 11:15~12:00 エアロー(45) 名瀬	WEB 11:10~11:55 ビラティス(45) 市川	WEB 11:10~11:50 エアロベーシック(40) 新保	11:15~11:45 整体ストレッチ(30) 山口	WEB 11:10~11:55 ZUMBA(45) 心優	WEB 11:00~11:30 楽のHIトレーニング(30) 金田	WEB 11:10~11:50 健康ストレッチ(40) SAEKO	WEB 11:10~11:55 エアロミドル(45) 市川	WEB 11:10~11:50 エアロベーシック(40) 新保	WEB 11:10~11:40 整体ストレッチ(30) 山口			11:30~12:15 ZUMBA(45) 加茂			13:00	
13:00	13:00~13:30 ボディシェイプ(30) 加茂		WEB 12:45~13:25 ZUMBA(40) 新保	13:15~13:30 シェイプUPトレ(15) 藤田	WEB 13:30~14:10 ダンスフィット(40) 金田	WEB 13:45~14:25 エアロベーシック(40) 名瀬	WEB 13:05~13:50 SALSATION®(45) ゆうこ		WEB 13:35~14:20 リトモス(45) TOMOMI	WEB 13:30~14:10 エアロー(40) 藤垣	13:00~13:40 バラエティ(40) 土曜日 13:00~13:40 <3日> YUKI ファイドウ <17日> 藤本 ステップ初級 <24日> YUKI ファイドウ	◆レッスンの参加方法 「WEB予約」または、 「当日券」でご参加ください ◆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/好きな席N0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)			13:00		
	14:00~14:40 STRONG NATION(40) 加茂		WEB 13:55~14:40 アースヨガ(45) 金田	WEB 14:00~14:45 フラダンス(45) 松本	14:40~15:25 ヨガ(45) 名瀬		WEB 14:20~15:00 バラエティ(40) 古橋	<1日> リトモス <8日> ファイドウ <15日> リトモス <22日> ファイドウ <29日> リトモス	14:50~15:35 背骨コンディショニング(45) 井上	*持ち物* フェイスタオル 靴ゴム2本	14:10~14:50 太極拳(40) 藤本						
	15:10~15:50 ヨガ(40) YUKI		15:10~15:40 ステップ(30) 藤垣				15:30~16:00 バレトン(30) 古橋	16:00~20:00 新体操 スクール (キッズ)	16:00~19:00 新体操 スクール (キッズ)								
			WEB 19:15~20:00 リトモス(45) 古橋		19:10~19:30 コンディショニング 村松	WEB 19:55~20:40 エアロベーシック(45) 村松	WEB 20:30~21:10 背骨コンディショニング(40) 新保		19:15~20:00 CHOREOLOGY(45) 奈実	20:30~21:15 エアロベーシック(45) 鈴木(直)	19:15~19:55 ZUMBA(40) 鈴木(直)						
	WEB 20:30~21:00 エアロソフト(30) 金田		WEB 20:30~21:15 ファイドウ(45) 古橋		【有料ダンス】 (中学生~大人)	WEB 21:10~21:55 ファイドウ(45) 古橋	1・15日(木)限定 20:30~21:15 藤垣 エアロー／第二スタジオ										
21:00	WEB 21:30~22:15 リトモス(45) 金田																21:00
23:00																	

「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♪

◇今月の休館日 10日・25日

◇体組成測定会 毎月11日～24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。

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。