

2023年 9月

イオンスポーツクラブ 浦和美園

スタジオ プログラム

WEB予約

- …WEB予約が必要です。(会員さま限定)
- …初心者向けレッスン
- …受講場所自由レッスン(指定する場合があります)
- …変更箇所

for iPhone



for android



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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
WEB予約 10:30-11:15 ヨガ 高木 ひろみ	10:10-10:20 タオル体操	WEB予約 10:30-11:15 ヨガ MAKO	10:10-10:20 カラダ目覚める体操	WEB予約 10:30-11:15 ヨガ miho	10:10-10:20 ラジオ体操	WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子	10:30-11:15 ファイトウ tani	WEB予約 10:30-11:15 ヨガ MAKO	10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名	10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉	WEB予約 11:05-11:50 ヨガ 菅野 里咲	WEB予約 10:30-11:15 ヨガ ヒサヨ	WEB予約 10:30-11:15 BAILA BAILA ATSU
11:45-12:30 パワーヨガ 高木 ひろみ	12:00-12:45 WEB予約 バレエ 中級 坂寄 優 定員26名	11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来	11:45-12:30 アシュタンガヨガ MAKO	11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名	12:00-12:45 WEB予約 JAZZ 初級 垂衣 定員26名	11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45-12:15 ポールストレッチ スタッフ 定員20名	11:45-12:30 アシュタンガヨガ MAKO	11:30-12:15 WEB予約 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名	11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉	12:20-13:05 WEB予約 ヴァンヤサフロー ヨガ 菅野 里咲	11:45-12:30 ファイトウ 山田 肇	11:45-12:30 JAZZ 初級 渡辺 ゆりな
13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来	13:15-13:55 WEB予約 エアロ40 ベーシック 羽田	13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 ファイトウ 山田 肇	13:00-13:45 ファイトウ 三浦 剛	13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美	13:00-13:30 エアロ30ソフト 橋本千明	12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 定員20名	13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名	12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂	12:45-13:30 CHAKABOOM KIYOMI	13:00-13:45 WEB予約 HIP HOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 HIP HOP 初級 Miyuki	13:00-13:45 WEB予約 HIP HOP 初級 Miyuki
14:15-15:00 WEB予約 ピラティス 羽田	14:15-14:45 WEB予約 エアロ30ソフト 金杉 智哉	14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15-15:00 ピラティス 羽田	14:30-15:00 ロコモ予防体操 岩田 奈緒美	14:00-14:45 エアロ45ミドル 橋本千明	14:00-14:45 オキシジェノ 中島 舞	14:00-14:45 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名	14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子	14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子	14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki	14:15-15:00 HIP HOP 中級 Miyuki	14:15-15:00 WEB予約 HIP HOP 中級 Miyuki
15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	15:15-16:00 パワーヨガ 高木 ひろみ	15:15-16:00 パワーヨガ 高木 ひろみ	15:15-16:00 BAILA BAILA 青葉 葵	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	15:15-16:00 BAILA BAILA 青葉 葵	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	15:15-16:00 ヨガ mai	15:15-15:45 HOUSE 入門 Genki	15:15-15:45 HOUSE 入門 Genki	15:15-15:45 HOUSE 初級 Genki	16:45-17:30 HIP HOP 入門/初級 Ogawan	16:15-17:00 WEB予約 HOUSE 初級 Genki
16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス)	16:30-19:40 キッズスクール (キッズダンス) (チアダンス)	16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス)	16:45-20:15 キッズスクール (バレエ) (キッズダンス)	16:45-20:05 キッズスクール (空手)	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名	16:30-18:30 キッズスクール (新体操)	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名	17:45-20:00 キッズスクール (バレエ)	16:10-18:10 キッズスクール (新体操)	16:10-18:10 キッズスクール (新体操)	17:30-18:15 ファイトウ あき	17:30-18:15 ファイトウ あき	17:30-18:15 WEB予約 ファイトウ あき
19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名	19:00-19:30 リンバヨガ ショート miho	19:00-19:30 リンバヨガ ショート miho	19:00-19:30 リンバヨガ ショート miho	19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一	18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名	19:00-19:45 HIP HOP 初級 Miyuki	18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名	19:00-19:45 BAILA BAILA 青葉 葵	18:30-19:15 WEB予約 KI-MAX あき 定員15名	18:30-19:15 WEB予約 KI-MAX あき 定員15名	18:30-19:30 キッズスクール (新体操)	18:30-19:30 キッズスクール (新体操)	18:30-19:30 キッズスクール (新体操)
20:00-20:45 BAILA BAILA 青葉 葵	20:00-20:45 ファイトウ tani	20:00-20:45 WEB予約 ヨガ miho	20:00-20:45 WEB予約 ヨガ miho	20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員20名	20:15-21:00 オキシジェノ 中島 舞	20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki	20:15-21:00 HIP HOP 中級 Miyuki	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU	20:15-21:00 WEB予約 ファイトウ MIKU

レッスンにご参加の方へ

- WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
- WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
- WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
- 当日券、WEB予約ともご自身の分のみお取りください
- 足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
- レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください

