

2023年12月 イオンスポーツクラブ3FIT八事店

変更・追加箇所



※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。

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	WEB予約 9:45~10:35 ベリーダンス Barbie		WEB予約 9:50~10:35 メガダンス 餌取		WEB予約 9:50~10:30 ヨーガ 藤川		WEB予約 9:50~10:35 ボクシングフィットネス 杉浦		WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		WEB予約 9:45~10:15 BAILA BAILA 伊藤		WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko	
	定員16名		WEB予約 10:55~11:35 ヨーガ AYA	11:00~11:30 ショートアクア 小俣	WEB予約 10:50~11:30 ヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 渡部	WEB予約 10:55~11:40 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	WEB予約 10:55~11:40 ファイトウ 瀬野	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 10:35~11:05 BAILA BAILA 伊藤	11:00~11:30 ショートアクア 櫻井	WEB予約 10:55~11:35 ヨーガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 渡部
	10:55~11:35 ステップ40 松岡	11:00~11:45 アクアピクス 角野	WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ AYA		WEB予約 11:50~12:40 エアロ50ミドル MASUMI		12:00~12:30 エアロ30ソフト 杉浦	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	WEB予約 12:00~12:50 フラダンス 中川	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	WEB予約 11:25~12:10 ZUMBA Mi-ko		WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ 鈴木	12:00~14:00 マンツーマン 有料水泳教室 (キッズを含む) ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。
	12:00~12:40 バレトン 山本		13:00~13:45 コアシェイプ 本田		13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~13:45 ヨーガ 渡邊				12:20~13:10 新体操(キッズ) 梶田			
13:00	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 瀧森	WEB予約 14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 鶴飼	WEB予約 14:05~14:35 ファイトウ MASUMI	14:15~14:45 ショートアクア 本田	WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mario	14:15~14:45 ショートアクア スタッフ	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 梶田	14:15~14:45 ショートアクア 鏑田	13:30~14:15 エアロ45ロー 杉浦	14:15~14:45 ショートアクア 小嶋
	WEB予約 14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野	14:00~14:30 ショートアクア 瀬野			WEB予約 14:55~15:40 フラダンス 中川		14:55~15:40 ZUMBA MASUMI	15:00~15:25 平泳ぎ 本田	WEB予約 15:10~15:55 バレトン&ストレッチ 藤川		14:45~15:30 ピラティス 橋本	15:00~15:30 クロール 鏑田	14:35~15:05 ファイトウ 本田	
	15:15~16:00 KaQiLa 仲村			15:00~15:30 パタフライ 本田			15:30~15:55 背泳ぎ 本田				WEB予約 15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本		15:25~15:55 イーザーダイエット 住吉	
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野		16:30~18:30 キッズ 有料水泳教室 ※ご予約がある場合、 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤		16:00~16:50 新体操(キッズ) 藤川		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤					
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野				17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤		16:50~17:50 新体操(ジュニア) 藤川		17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤					
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本	19:15~19:45 背泳ぎ 成澤	19:00~19:45 THE SLOW リハ"ドレナージ"1 戸田	19:15~19:45 ショートアクア 齋藤	19:30~20:15 バレトン 山本		19:00~19:45 ヨーガ 藤川	19:30~20:00 アクアウォーキング 成澤	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:15~19:45 ショートアクア スタッフ	19:15~19:45 おなかシェイプ 菅原	19:15~19:45 背泳ぎ 成澤		
20:00	20:10~20:55 メガダンス 餌取	20:15~20:45 ショートアクア 濱部	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 アクアウォーキング 本田			20:10~20:55 BAILA BAILA 古田	20:15~20:45 アクアダンベル 渡部	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:20~20:50 クロール 鏑田	20:15~21:00 ファイトウ 本田		20:15~20:55 週替わりレッスン 藤川	20:15~20:45 アクアダンベル スタッフ
	21:15~22:00 ファイトウ 餌取				20:45~21:30 ZUMBA Mario	21:00~21:30 アクアウォーキング 成澤	21:15~22:00 ファイトウ 本田	21:00~21:30 クロール入門 渡部		21:00~21:50 有料水泳教室 クロール・背泳ぎ初級 鏑田			21:00~22:00 マンツーマン 有料水泳教室	

WEB予約 WEB予約対象レッスン：WEB予約 27名/当日予約 12名 アプリ・ホームページより、週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。

★レッスン開始 60分前より予約開始

【定員】
39名
同じカテゴリーの青枠は
レッスンが2本続くため、

- ①WEB予約はどちらか1本のみお取りください。
②1本目をご参加された方は、2本目の予約は抽選となります。
③2本目の予約をされた方は、1本目の予約はレッスン開始5分前となります。(土曜日BAILA BAILAのみ9:25より抽選を実施)

