

12/29(金)～1/4(木)は年末年始版レッスンスケジュールとなります。

2023年 12月 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	
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
10:00~10:45 ヨガ (45) 名瀬	10:00~10:40 エアロベシック (40) 市川	10:00~10:40 美姿勢トレーニング (40) 新保	10:00~10:30 簡単 発汗ピクス (30) 山口	10:00~10:40 アースヨガ (40) 金田	10:00~10:30 けいらくピクス (30) 鈴木 (直)	10:00~10:40 ピラティス (40) 市川	10:00~10:30 エアロソフト (30) 藤垣	10:00~10:40 ZUMBA (40) 新保	10:00~10:40 バレトン (40) 山口
11:00~11:45 エアロロー (45) 名瀬	11:00~11:45 ピラティス (45) 市川	11:00~11:40 エアロベシック (40) 新保	11:00~11:45 バレトン (45) 山口	11:00~11:45 ZUMBA (45) 心優	11:00~11:30 楽のびトレーニング (30) 金田	11:00~11:45 美ストレッチ (30) 藤田	11:00~11:45 エアロミドル (45) 市川	11:00~11:40 エアロベシック (40) 新保	11:00~11:40 整体ストレッチ (30) 山口
13:00~13:30 ボディシェイプ (30) 加茂		12:00~12:40 ZUMBA (40) 新保		12:20~13:00 リトモス (40) 金田		13:00~13:45 SALSATION® (45) ゆうこ		13:35~14:20 リトモス (45) TOMOMI	13:30~14:00 エアロロー (40) 藤垣
13:45~14:30 STRONG NATION (45) 加茂		13:10~13:40 美ストレッチ (30) 藤田		13:20~14:00 ダンスフィット (40) 金田	13:45~14:25 エアロベシック (40) 名瀬	14:05~14:45 バラエティ (40) 古橋	<7日> ファイドウ <14日> リトモス <21日> ファイドウ <28日> リトモス	14:40~15:25 背骨コンディショニング (45) 井上 フェイスタオル・輪ゴム2本	
14:50~15:35 CHOREOLOGY (45) 奈実		14:00~14:45 アースヨガ (45) 金田	14:00~14:45 フラダンス (45) 松本	14:40~15:25 ヨガ (45) 名瀬		15:05~15:35 バレトン (30) 古橋		16:00~19:00 新体操 スクール (キッズ)	16:00~19:00 新体操 スクール (キッズ)
19:15~20:00 ヨガ (45) 藤本		15:10~15:40 ステップ (30) 藤垣		19:15~19:35 コンディショニング (20) 村松	17:10~19:10 ダンス スクール (キッズ)	19:15~20:00 ZUMBA (45) 新保		19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 奈実	
20:20~20:50 エアロソフト (30) 金田		20:20~21:05 ファイドウ (45) 古橋		19:55~20:40 エアロベシック (45) 村松	20:00~21:00 成人ダンス スクール SACHI	20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 新保 フェイスタオル・輪ゴム2本	12/7・21(木) 限定!! 20:30~21:15 エアロロー (45) 藤垣	20:30~21:15 エアロベシック (45) 鈴木 (直)	
21:10~21:55 リトモス (45) 金田				21:00~21:45 ファイドウ (45) 古橋					



「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♪

ios用



アンドロイド用



... 初めての方でも安心レッスン ... 裸足可能レッスン ... 有料レッスン ... 変更箇所		●スタジオ定員について 1スタジオ:50名 (WEB予約枠:35名) 2スタジオ:35名 (WEB予約枠:24名)	
土曜日		日曜日	
1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
	10:10~18:00		10:10~12:00
	ダンス・新体操 スクール	10:20~11:00 エアロベシック (40) 加茂	バレエ スクール
11:15~12:00 ヨガ (45) 名測	(キッズ)	11:20~12:05 ZUMBA (45) 加茂	(キッズ)
12/2 (土) 限定!!		【レッスン参加方法】 「WEB予約」または「当日枠」にてご参加ください。 ◆WEB予約 アプリよりご予約いただけます。 <予約期間> 1週間前の23:00~当日の朝9:00まで <予約本数> 1週間7レッスン・1日3レッスンまで (正会員は1週間で10本まで) ◆当日枠 レッスン開始60分前より フロントにてご予約いただけます。 参加名簿にフルネーム(カタカナ)をご記入ください。 ◆参加場所について レッスン予約時に、お好きな枠をお選びください。	
13:00~13:45 ファイドウ (45) 浅野			
14:10~14:50 太極拳 (40) 藤本			
15:15~16:00 CHOREOLOGY (45) 心優			
19:15~19:55 ZUMBA (40) 鈴木(直)		19:00~19:45 バラエティ (45) 	<3日> ファイドウ/古橋 <17日> ファイドウ/古橋 <24日> 休講
クリスマスWEEK 詳細は館内掲示にてご確認ください。 12/18(月)~12/24(日) ウェアやアクセサリなど、クリスマスカラーのコーディネートでレッスンに参加しよう!			
◇ 今月の休館日 10日・25日・31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、都合により変更となる場合がございます。			