

# 2023年 12月 イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム



ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL:088-826-8335

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 アクアピクス30 西★	9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★		9:45~10:15 水中ウォーキング 種田★	9:30~10:00 ロコモ予防体操 種田★		9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	9:30~10:00 エアロソフト30 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 種田★	担当変更	担当変更	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 西★		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	8:30~9:45 キッズスイミング <ジュニア>	8:30~9:45 キッズスイミング <ジュニア>	
10:30~11:15 ヨガ45 関★	10:45~11:00 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40ペース 釣井★	10:45~11:00 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 種田★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★	10:45~11:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 寺田★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:45~11:00 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	担当変更	担当変更	10:30~11:10 コアシェイプ40 西★	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:30 ムーブ&ストレッチ AYA★	10:00~10:30 ムーブ&ストレッチ AYA★	10:00~10:45 アクアピクス 堀★	
11:45~12:25 エアロ40ペース 中司★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒス ヨシコ中村★	11:10~11:40 キネシスサーキット スタッフ	NEW	11:40~12:25 美ユティBody Wave45 小松★			11:40~12:20 エアロ40ロー 中司★	11:10~11:40 キネシスサーキット スタッフ	NEW	11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★		11:30~12:15 パーソナルスイム (有料レッスン) 森本★	11:40~12:10 クロール 宮地★★	11:15~11:45 フィンスイムタイム AYA★★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	11:00~12:00 キッズスイミング <キッズ>	
12:50~13:35 エアロ45ミドル 中司★★			12:45~13:30 FIGHT DO 西★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ		12:45~13:30 ヨガ45 小松★			12:50~13:35 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	担当変更	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★		12:15~12:55 ピラティス40 イケダ★	12:30~13:00 フィンスイム タイム★	12:10~12:50 エアロ40ペース 市川★	12:00~13:15 キッズスイミング <ジュニア>	12:00~13:15 キッズスイミング <ジュニア>	
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★		13:15~14:00 アクアピクス 種田★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★			14:00~14:40 エアロ40ペース 和田★		13:15~14:00 アクアピクス 堀★	14:10~14:55 ZUMBA45 小松★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	担当変更	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★	13:15~14:00 アクアピクス 吉田★	14:10~14:40 はじめて水泳 森本★	13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	
15:15~15:55 ステップ40 市川★		14:15~14:45 クロール 宮地★	15:10~15:55 ヨガ45 小松★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★		14:15~15:00 パーソナルスイム (有料レッスン) 真子	15:25~16:10 Sintex@Tone 小松★	14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	担当変更	15:25~16:10 ヨガ45 松岡★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:10~14:40 はじめて水泳 森本★	14:00~15:15 キッズスイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:00~15:15 キッズスイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル 市川★	
●12月休館日 12月12日(火) 12月31日(日)			16:15~17:00 キッズダンス [キッズ] 45分 4歳~7歳	16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>		16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>		15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	17:00~18:00 キッズダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	15:05~15:35 アクアフィッセル30 宮地★	担当変更	15:05~15:35 アクアフィッセル30 宮地★	15:00~16:15 キッズスイミング <ジュニア>	15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	15:50~16:30 UBOUND 堀★★	15:30~16:15 キッズスイミング <ジュニア>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	
			17:00~18:00 キッズダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	17:30~18:45 キッズスイミング <マスター>		17:30~18:45 キッズスイミング <マスター>		17:30~18:45 キッズスイミング <マスター>		15:30~16:30 キッズスイミング <キッズ>	17:30~18:00 キッズダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>	16:00~17:15 キッズスイミング <マスター>	16:30~17:45 キッズスイミング <ジュニア>	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>	17:00~18:15 キッズスイミング <マスター>
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~19:00 OXIGENO 堀★	レッスン変更		18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★		19:15~19:45 フィンスイム タイム★	18:15~18:55 ステップ40 市川★	18:00~18:40 ラテンエアロ40 AYA★	レッスン変更	18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:00~18:45 FIGHT DO 寺田★★	18:00~18:45 FIGHT DO 寺田★★	18:00~18:45 FIGHT DO 寺田★★	
19:05~19:45 バランス&コア40 イケダ★			19:20~20:05 FIGHT DO 堀★★	レッスン変更		19:20~20:00 パワーカーディオ40 吉田★★		20:15~21:00 フィンスイム タイム★	19:15~20:00 FIGHT DO 寺田★★	19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★	レッスン変更	19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	
20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★	時間変更	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★	20:30~21:15 FIGHT DO 吉田★★	時間変更	20:30~21:15 FIGHT DO 吉田★★	20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★	20:30~21:15 FIGHT DO 吉田★★	20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★	20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★	20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★	20:05~20:50 MEGADANZ 宮脇★★	
21:10~21:50 UBOUND 堀★★			21:30~22:10 ラディカルパワー40 吉田★★	時間変更		21:20~22:05 FIGHT DO 堀★★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	時間変更	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	21:10~21:50 UBOUND 堀★★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	21:10~21:50 UBOUND 堀★★	21:10~21:50 UBOUND 堀★★	21:10~21:50 UBOUND 堀★★	21:10~21:50 UBOUND 堀★★	
22:00 定員40名																			

「レッスンWEB予約についてのご案内」

- 1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能
- ※無断欠席5回以上で翌月レッスン予約回数1回になります
- WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場できます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください
- ※入場時レ点チェック不要になりました

- WEB&当日 …WEB予約63名+当日枠最低10名
- WEB予約のみ …WEB予約73名のみ※当日枠無

※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ませ。