

完全WEB予約制

イオンスポーツクラブ盛岡南店 2023年12月レッスンスケジュール

[レッスン定員]1STスタジオ：46名 2NDスタジオ：35名



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
時間	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND
10:00														
10:30							ZUMBA45	はじめてフラダンス				12/2のみ開催 HIPHOP上級	リトモス45	
11:00	ヨガ50 10:30~11:20 藤原 由香里	ステップ40 10:30~11:10 土信田 有紀	ダンス・FUN 50 10:30~11:20 木村 宏美	バランスボール 10:30~11:00 工藤 忍	メガダンス45 10:30~11:15 東野 祐美子	バレエ50 10:30~11:20 鈴木 カロリナ	10:20~11:05 峯 知春	10:15~10:55 川村 美佐子	BAILABAILA45 10:30~11:15 木村 宏美	ヨガ50 10:25~11:15 工藤 忍		10:15~11:05 坂本 美南	10:15~11:00 東野 祐美子	
11:30											エアロ			
12:00	パワーヨガ45 11:40~12:25 藤原 由香里	エアロ40ベーシック 11:30~12:10 高橋 裕貴子	コアシェイプ 11:40~12:10 菊池 拓斗	オキシジェノ45 11:25~12:10 工藤 忍	リトモス45 11:35~12:20 千葉 沙智子	ジャズ50 11:40~12:30 FUMIKO	オキシジェノ30 11:25~11:55 峯 知春	フラダンス50 11:15~12:05 川村 美佐子	ZUMBA45 11:35~12:20 中村 一恵	▼今月のテーマ スッキリとした背中作り ピラティス45 11:35~12:20 月岡 栄子		●12/9・23 リフレッシュエアロ ●12/2・16 エアロ50ミドル	X55/45 11:20~12:05 熊谷 祐馬	Dance Fitness 11:15~12:05 東野 祐美子
12:30							はじめてエアロ40 12:15~12:55 新銀 幸子	チアエクササイズ 12:25~13:15 佐々木 真里奈			バレトン40 12:10~12:50 相馬 かおる			
13:00	BAILABAILA45 12:45~13:30 高橋 裕貴子	バレエ入門 12:30~13:20 鈴木 カロリナ	ZUMBA45 12:30~13:15 中村 一恵	ファイトウ30 12:40~13:10 菊池 拓斗	ラテンエアロ50 13:00~13:50 新銀 幸子	バレトン30 13:10~13:40 相馬 かおる			パワーヨガ45 12:40~13:25 藤原 由香里	X55/30 12:40~13:10 工藤 忍		バレエ50 13:00~13:50 鈴木 カロリナ	ファイトウ45 12:25~13:10 菊池 拓斗	
13:30							リトモス45 13:25~14:10 土岐 一臣	呼吸法ヨガ50 13:40~14:30 越後 美代子	ヨガ50 13:45~14:35 藤原 由香里	ZUMBA45 13:30~14:15 新銀 幸子			ボディシェイプ45 13:30~14:15 菊池 拓斗	
14:00	ピラティス45 13:50~14:35 鈴木 カロリナ	呼吸法ヨガ50 13:40~14:30 越後 美代子	ヨガ50 13:45~14:35 藤原 由香里											
14:30							ZUMBA50 14:10~15:00 木村 宏美							
15:00								メガダンス45 14:30~15:15 土岐 一臣						
15:30	ファイトウ45 14:55~15:40 熊谷 祐馬		パワーヨガ45 14:55~15:40 藤原 由香里	12/12・26のみ開催 ノンストップ BAILABAILA 14:45~15:30 月岡 栄子					ジャズ基礎 14:55~15:25 FUMIKO				アースヨガ50 14:55~15:45 峯 知春	
16:00														
16:30								エアロ 15:25~16:15 高橋 裕貴子	ジャズ50 15:45~16:35 FUMIKO	チアダンス	リトモス45 15:50~16:35 土岐 一臣			
17:00		新体操						●12/7・21 リフレッシュエアロ ●12/28 エアロ50ミドル		★キッズスクール 16:00~16:50 17:00~18:00	フリースタイル50 16:55~17:45 土岐 一臣			
17:30		★キッズスクール 16:30~17:20 17:20~18:20					バレエ ★キッズスクール 17:00~17:50							
18:00														
19:00														
19:30	ジャズ基礎 19:10~19:40 FUMIKO	オキシジェノ45 19:00~19:45 工藤 忍	リトモス45 18:45~19:30 東野 祐美子		エアロ50ロー 18:40~19:30 土信田 有紀	FITヨガ 18:45~19:30 鈴木 美波	メガダンス45 18:45~19:30 土岐 一臣		X55/45 18:45~19:30 熊谷 祐馬	週替わりレッスン 19:00~19:45	12/1・8・15 FITヨガ 19:00~19:45 鈴木 美波			
20:00											12/22・29のみ開催 HIPHOP上級			
20:30	ジャズ50 20:00~20:50 FUMIKO	パワーカーディオ45 20:05~20:50 熊谷 祐馬	メガダンス45 19:50~20:35 東野 祐美子		リトモス45 19:50~20:35 土岐 一臣		ファイトウ45 19:50~20:35 土岐 一臣		ファイトウ45 20:00~20:45 熊谷 祐馬	20:00~20:50 坂本 美南				
21:00														
21:30														

全レッスン、完全WEB予約制となります。

◆レッスンWEB予約について

・ご予約可能本数

1日 制限無し、1週間 最大10本まで

・ご予約受付時間

参加希望レッスン実施6日前の21:45~レッスン開始直前

※12月1日レッスン 11月25日 21:45よりご予約開始

・キャンセル締切/予約締切

レッスン開始15分前/レッスン開始直前まで

・ご予約方法

「3FIT」アプリよりご予約をお願いいたします。

・ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声掛けください。

今月の休館日

12/4(月)・14(木)・24(日)・31(日)

◆営業時間 (フロントお手続き時間)

平日 10:00~22:00 (～20:00)

土曜 10:00~21:00 (～19:30)

日祝 10:00~20:00 (～18:30)

イオンスポーツクラブ盛岡南店

☎ 019-631-3975