

2024年4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 | |
|--------------------------------|---|--------------------------------|--|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--------------------------------|
| 9:00 | 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 |
| | 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 朝取 | | WEB予約 9:45~10:30 ヨーガ 藤川 | | WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦 | | WEB予約 9:45~10:30 ボクシングフィットネス 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 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 10:55~11:35 パワーヨーガ 藤川 | 11:00~11:30 ショートアクア 小俣 | WEB予約 10:50~11:35 ZUMBA MASUMI | 11:00~11:30 ショートアクア スタッフ | WEB予約 10:55~11:40 ファイトウ 瀬野 | 11:00~11:45 アクアピクス 相木 | WEB予約 10:50~11:30 パレトン 杉浦 | 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 10:55~11:40 ヨーガ 鈴木 | 11:00~11:30 ショートアクア スタッフ |
| | 12:00~12:40 パレトン 山本 | | WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ 藤川 | | WEB予約 11:55~12:40 ファイトウ 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。 | 12:00~12:40 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。 | 12:20~13:10 新体操(キッズ) 藤川 | 12:00~14:10 キッズ スイミング 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。 | 12:00~14:10 キッズ スイミング 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。 | |
| 13:00 | 13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本 | | 13:00~13:45 コアシェイプ 本田 | | WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田 | | WEB予約 13:00~13:45 ヨーガ 渡邊 | | WEB予約 13:00~13:45 ZUMBA Mario | | 13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川 | 13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦 | 13:00~13:45 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 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 14:05~14:50 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 スタッフ | WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA me. | 14:15~14:45 ショートアクア 本田 | WEB予約 14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡 | 14:15~14:45 ショートアクア 瀬野 | WEB予約 14:45~15:30 ピラティス 橋本 | 14:15~14:45 ショートアクア スタッフ | 14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦 | 14:15~14:45 ショートアクア スタッフ |
| | 15:15~16:00 KaQiLa 仲村 | | 14:55~15:25 パタフライ 本田 | | 14:55~15:40 フラダンス 中川 | | 15:00~15:25 平泳ぎ 本田 | 15:00~15:25 平泳ぎ 本田 | 15:15~16:00 パレトン&ストレッチ 藤川 | 15:30~18:45 キッズ スイミング 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。 | 15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本 | 15:00~15:30 クロール スタッフ | 15:25~15:55 イーゼーダイエット 住吉 | |
| | 【休館日】 4/14 (日) 4/24 (水) | | 15:30~18:45 キッズ スイミング 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) MAO | | 16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野 | 16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野 | 16:30~17:20 ダンス(キッズ) MAO | 16:30~17:20 ダンス(キッズ) MAO | | 16:00~18:05 キッズ スイミング 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。 | 16:40~18:45 キッズ スイミング 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 新体操(キッズ) 瀬野 | | | | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) MAO | | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) MAO | | 16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野 | 16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野 | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) MAO | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) MAO | | 19:00~19:45 週替わりレッスン 成澤 | |
| 17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野 | | | | 19:00~19:45 THE SLOW リパト'レナー'ジュ 戸田 | 19:15~19:45 ショートアクア スタッフ | 19:30~20:15 パレトン 山本 | 19:30~20:15 パレトン 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 成澤 | 19:00~19:45 週替わりレッスン 成澤 | 19:15~19:45 背泳ぎ 成澤 |
| 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 リパト'レナー'ジュ 戸田 | 19:15~19:45 ショートアクア スタッフ | 19:30~20:15 パレトン 山本 | 19:30~20:15 パレトン 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 成澤 | 19:00~19:45 週替わりレッスン 成澤 | 19:15~19:45 背泳ぎ 成澤 | |
| 20:00 | 20:10~20:55 ZUMBA me. | 20:15~20:45 ショートアクア スタッフ | 20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田 | 20:15~20:45 アクアウォーキング スタッフ | 20:45~21:30 ZUMBA Mario | 21:00~21:30 アクアウォーキング 成澤 | | 20:10~20:55 BAILA BAILA 古田 | 20:15~20:45 アクアダンベル スタッフ | 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 成澤 | 20:15~21:00 ファイドウ 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 長岡 |
| | 21:15~22:00 ファイドウ me. | | | | | | | 21:15~22:00 ファイドウ 本田 | 21:00~21:30 クロール入門 スタッフ | 21:00~21:50 有料水泳教室 クロール・背泳ぎ初級 成澤 | | 4/6 シェイプアップヨーガ 西村 4/13 腸&リンパ美人エクササイズ 山本 4/20 リラックスヨーガ 藤川 4/27 パレトン 藤川 | 21:00~22:00 マンツーマン 有料水泳教室 | |

★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)

