

# 2024年 4月 イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

📖 ... 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)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		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	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 エアロベータック (40) 📖 市川	10:00~10:40 美姿勢トレーニング (40) 📖👣 新保		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		10:10~18:00 ダンス・新体操 キッズスクール	10:20~11:00 エアロベータック (40) 📖 加茂	10:10~12:00 バレエ キッズスクール
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 エアロベータック (40) 📖 新保	11:00~11:30 コアシェイプ (30) 📖👣 藤田	11:00~11:45 ZUMBA (45) 📖 心優	11:00~11:30 楽のびトレーニング (30) 📖👣 金田	11:00~11:30 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 エアロベータック (40) 📖 新保	11:00~11:30 整体ストレッチ (30) 📖👣 山口	11:00~11:45 ヨガ (45) 📖👣 名瀬		11:20~12:05 ZUMBA (45) 📖 加茂	
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		13:00~13:45 ファイドウ (45) 📖 浅野			
13:45~14:30 STRONG NATION (45) 📖 加茂		13:00~13:30 美ストレッチ (30) 📖👣 藤田		13:20~14:00 ダンスフィット (40) 📖 金田	13:30~13:50 シェイプダイエット (20) 📖 栗田	14:05~14:35 ファイドウ (30) 📖 古橋		14:40~15:25 背骨コンディショニング (45) 📖👣 井上 <small>&lt;持ち物&gt; フェイスタオル・輪ゴム2本</small>	13:30~14:10 エアロロー (40) 📖 藤垣	14:10~14:50 太極拳 (40) 📖👣 藤本			
14:50~15:35 CHOREOLOGY (45) 📖 奈実		13:50~14:35 メガダンス (45) 📖 金田	14:00~14:45 フラダンス (45) 📖👣 松本	14:40~15:25 ヨガ (45) 📖👣 名瀬		14:50~15:30 リトモス (40) 📖 古橋		16:00~19:00 新体操 キッズスクール	16:00~19:00 新体操 キッズスクール	15:15~16:00 CHOREOLOGY (45) 📖 心優			
		14:55~15:25 アースヨガ (30) 📖👣 金田		17:10~20:20 ダンス キッズスクール						19:15~19:55 ZUMBA (40) 📖 鈴木(直)			
19:15~20:00 ヨガ (45) 📖👣 藤本		19:15~20:00 リトモス (45) 📖 古橋		19:15~19:35 コンディショニング (20) 📖👣 村松	19:15~20:00 ZUMBA (45) 📖 新保	19:15~20:00 ZUMBA (45) 📖 新保	19:15~20:00 ZUMBA (45) 📖 新保	19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 📖 奈実	19:15~19:55 ZUMBA (40) 📖 鈴木(直)	4/14(日) 風定!! 19:00~19:45 ファイドウ (45) 📖 浅野			
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 エアロベータック (45) 📖 村松	20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 📖👣 新保 <small>&lt;持ち物&gt; フェイスタオル・輪ゴム2本</small>	20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 📖👣 新保 <small>&lt;持ち物&gt; フェイスタオル・輪ゴム2本</small>	20:30~21:15 エアロロー (45) 📖 藤垣	20:30~21:15 エアロベータック (45) 📖 鈴木(直)					
21:10~21:55 メガダンス (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!!

ios用



アンドロイド用



3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

### 【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本・1日3本まで  
(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。

◇ 今月の休館日 10日・25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。