

完全WEB予約制

イオンスポーツクラブ盛岡南店 2024年4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※一部20名



Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 21:30). Each cell contains lesson names like ヨガ50, ステップ40, ダンス・FUN 50, etc., along with instructor names and icons. Includes callouts for specific dates like 4/18 and 4/11-25.

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
※4月1日レッスン 3月26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
4/4(木)・14(日)・24(水)
◆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 (～19:00)
日祝 10:00～20:00 (～18:00)
イオンスポーツクラブ盛岡南店
☎ 019-631-3975

# 4月 祝日レッスンスケジュール/全レッスン1スタにて実施

4/29 (月) 昭和の日

	1stスタジオ	2ndスタジオ
10:30		レ ッ ス ン な し
11:00	ステップ40 10:30~11:10 土信田 有紀	
11:30		
12:00	BAILA BAILA 11:30~12:15 高橋 裕貴子	
12:30		
13:00	ファイドウ45 12:35~13:20 熊谷 祐馬	
13:30		
14:00	呼吸法ヨガ 13:40~14:30 越後 美代子	
14:30		
15:00	バレエ 14:50~15:40 鈴木 カリナ	
15:30		
16:00	ジャズ 16:00~16:50 FUMIKO	
16:30		
17:00		
17:30	<b>祝日営業</b>	
18:00	<b>ジムエリア 19:30まで</b>	
	<b>営業時間 20:00まで</b>	

目的に合わせて様々なレッスンを楽しみください！

TRX会員さま  
限定

## 【2024年4月】 TRX レッスンスケジュール

スケジュール	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
～15:00	<b>TRX</b> 10:30～11:00 中村 一恵	<b>TRX</b> 10:30～11:00 白須 祐子	<b>TRX上半身</b> 10:30～11:00 菊池 拓斗	<b>TRX下半身</b> 10:30～11:00 菊池 拓斗	<b>TRX</b> 11:45～12:15 工藤 忍		<b>TRX</b> 10:30～11:00 中村 一恵
15:00～	<b>TRX</b> 19:00～19:30 野田 和輝	<b>TRX</b> 19:00～19:30 熊谷 祐馬	<b>TRX</b> 19:00～19:30 野田 和輝	<b>TRX</b> 19:00～19:30 鈴木 美波		<b>HIIT30</b> 16:15～16:45 鈴木 美波	<b>サーキット30</b> 14:30～15:00 菊池 拓斗

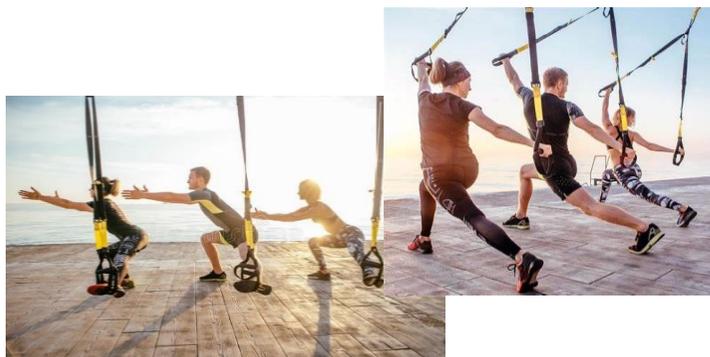
強度・難易度 **TRX：初級** **サーキット・HIIT：中・上級**

【TRXエリアのご利用・レッスンのご参加について】

- ・TRX会員 へのお申し込みが必要です。
- 月会費 本体1,500円（税込 1,650円）
- ・レッスン体験1回 本体500円（税込 550円）

【レッスンご参加時の注意点】

- ①レッスン開始の1時間前からフロントにてご予約可能  
会員番号の下4桁をご記入ください。
- ②レッスン参加定員：6名
- ③レッスン開始前の、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。



TRXエリア  
レッスン体験

本体  
1回 500円  
(税込550円)

TRX ▶サスペンションを使用し、体幹部を意識しながら全身各部位の自重トレーニングをおこないます。使い方の説明も交えながら進めるので初めての方でも安心！

サーキット ▶筋トレと有酸素運動を交互に行うことで脂肪燃焼を促し、持久力・筋力・瞬発力などを効率的に鍛えられます。TRXのトレーニングに慣れてきた方にオススメ！

HIIT ▶高強度の筋トレと休憩を短時間の間に繰り返し、全身を追い込みます。短い時間で脂肪燃焼と筋肉増量を狙いたい方にオススメのトレーニングです！