

2024年 4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 福井★	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 平元★	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 大塚★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★		9:45~10:15 パドピーウォーク 宮脇★	9:00~9:45 キッズ親子体操	8:30~9:30 キッズスイミング <マスター>		8:30~9:30 キッズスイミング <ジュニア>	
10:30~11:15 ヨガ45 橋田★	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ベース 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★	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 イーサーダイエット 堀★	9:30~10:30 キッズスイミング <ジュニア>	10:30~11:30 キッズスイミング <キッズ>	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	9:30~10:30 キッズスイミング <キッズ>	
11:45~12:25 エアロ40ベース 中司★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒス★	11:10~11:40 キネシスサーキット スタッフ 定員8名	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:40~12:25 美ユティBody Wave45 小松★			12:50~13:35 エアロ40ミドル 中司★	11:10~11:40 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★		12:15~13:00 ピラティス イクタ★	11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★	12:10~12:50 エアロ40ベース 市川★	12:00~13:00 キッズスイミング <マスター>
12:50~13:30 エアロ40ロー 中司★		13:15~14:00 アクアピクス 種田★	12:45~13:30 FIGHT DO 西★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨガ45 小松★		13:15~14:00 アクアピクス 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 和田★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★	13:15~14:00 アクアピクス 吉田★	13:00~14:00 WEB&当日	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	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 <ジュニア>	13:00~14:00 キッズスイミング <ジュニア>	
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★		14:15~14:45 クロール 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★		14:15~14:45 アクアピクス30 西★★	14:00~14:40 エアロ40ベース 和田★		14:15~15:00 有料 グループスイム 眞子	14:10~14:55 ZUMBA45 小松★★	14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★	14:10~14:40 はじめて水泳 森本★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:00~15:00 キッズスイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	
15:15~15:55 ステップ40 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨガ45 小松★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★		予約制 定員6名	15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★			15:25~16:10 ヨガ45 松岡★		15:50~16:30 UBOUND 堀★★	15:00~16:00 キッズスイミング <ジュニア>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:15~15:45 フィンスイムタイム	15:00~16:00 キッズスイミング <マスター>	
<p>●4月休館日 4/12(金)</p> <p>●祝日休講レッスン 20時以降にスタートするレッスンは 全て休講となります</p>			16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 4歳~7歳	16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>	16:15~17:00 K-POP ダンス [キッズ]45分 4歳~7歳	16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>	17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズ スイミング <マスター>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~19:00 OXIGENO 堀★		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	19:05~19:50 ピラティス 西★	19:20~20:05 FIGHT DO 堀★★	19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:15~20:00 FIGHT DO 寺田★★	19:15~20:00 FIGHT DO 寺田★★	19:25~20:10 ヨガ45 橋田★	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:30~21:10 ストリートダンス40 谷口★★	20:30~21:10 ストリートダンス40 谷口★★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	21:15~22:00 OXIGENO 平元★	21:30~22:10 ラディカルパワー40 吉田★★	21:30~22:10 UBOUND 堀★★	21:25~22:10 ヨガ45 橋田★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	20:30~21:15 FIGHT DO 吉田★★	20:30~21:15 FIGHT DO 吉田★★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★	

日常の癖や悪姿勢から
作られてしまう骨格ラインの
崩れ、コリの痛みから
解放していくレッスンです

【4月~ 有料Z会員対象 ZUMBA スタート】
4月5日(金)~開講!
毎月第1・第3金曜日 16:45~17:35の50分クラスで
スクール開講致します! ※5月・8月は変更有

【4月13日~4月30日 施設利用券セット販売】
3枚購入で1枚プレゼント・5枚購入で2枚プレゼントと
なります!
4月は新生活シーズンです、是非ご家族・友人にプレゼント下さい!

instagram再開しました♪
是非登録してね♪

《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4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
- ※入場時し点チェック不要になりました

- WEB&当日 ...WEB予約69名+当日枠最低10名
- WEB予約のみ ...WEB予約79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。