

2024年5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 餌取		WEB予約 9:45~10:30 ヨガ 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 バレトン 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 ヨガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア スタッフ
	12:00~12:40 バレトン 山本		WEB予約 11:55~12:35 ヨガ 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。	11:50~12:40 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		13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~13:45 ヨガ 渡邊		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 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 瀬森	14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 仁科	14:05~14:50 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 本田	14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:15~14:45 ショートアクア 小俣	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:15~14:45 ショートアクア 三郎丸	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		14:55~15:40 バタフライ 本田	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。	14:55~15:40 フラダンス 中川		15:00~15:25 平泳ぎ 本田	15:30~15:55 背泳ぎ 本田	15:15~16:00 バレトン&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 三郎丸	15:10~15:40 イーザーダイエット 住吉	15:00~15:30 クロール 三郎丸
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野	【休館日】 5/14 (火) 5/24 (金)	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	16:30~17:20 ダンス(キッズ) MAO	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野	16:30~17:20 ダンス(キッズ) MAO	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) MAO	16:30~17:20 ダンス(キッズ) MAO	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 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。	
17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野	19:00~19:45 ピラティス 橋本		19:00~19:45 THE SLOW リパト'レ'ジェ 戸田	19:15~19:45 ショートアクア 三郎丸	19:30~20:15 バレトン 山本	19:00~19:45 ヨガ 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 詳細はこちら	19:15~19:45 背泳ぎ 成澤	20:15~20:55 週替わりレッスン 藤川	20:15~20:45 アクアダンバル 長岡	20:15~20:45 アクアダンバル 長岡
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 本田	20:15~20:45 ショートアクア 櫻井	20:10~20:55 BAILA BAILA 古田	20:15~20:45 アクアダンバル 長岡	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	20:15~21:50 有料水泳教室 クロール・背泳ぎ初級 成澤	20:15~21:00 ファイドウ 本田	5/5.19 バレトン 5/12.26 ヨガ	21:00~22:00 マンツーマン 有料水泳教室
21:15~22:00 ファイドウ me.				20:45~21:30 ZUMBA Mario	21:00~21:30 アクアウォーキング 成澤	21:15~22:00 ファイドウ 本田								

★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)

