

完全WEB予約制

イオンスポーツクラブ盛岡南店 2024年5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 rows for time slots (10:00 to 21:30). Each cell contains lesson details like 'ヨガ50', 'ステップ40', and instructor names. Includes callouts for special events like '5/11・25 リフレッシュエアロ' and '5/2・16・30 リフレッシュエアロ'.

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
※5月1日レッスン 4月25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
5/4(土)・14(火)・24(金)
◆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

## 2024年5月1日～5月6日 GWレッスンスケジュール

時間	通常営業		通常営業		祝日営業		休館日		祝日営業		祝日営業								
	5/1(水)		5/2(木)		5/3(金) 憲法記念日		5/4(土) みどりの日		5/5(日) こどもの日		5/6(月) 振替休日								
	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND	1ST	2ND							
10:30			ZUMBA45	はじめてフラダンス	全日レッスンは無し ジムエリアのみ営業		休館日		全日レッスンは無し ジムエリアのみ営業										
11:00	メガダンス45 10:30～11:15 東野 祐美子	バレエ50 10:30～11:20 鈴木 カロリナ	10:20～11:05 峯 知春	10:15～10:55 川村 美佐子													ステップ40 10:30～11:10 土信田 有紀		
11:30																			
12:00	リトモス45 11:35～12:20 千葉 沙智子	ジャズ50 11:40～12:30 FUMIKO	オキシジェン30 11:25～11:55 峯 知春	フラダンス50 11:15～12:05 川村 美佐子													エアロ50ミドル 11:30～12:20 土信田 有紀		
12:30			はじめてエアロ40 12:15～12:55 新銀 幸子	チアエクササイズ 12:25～13:15 佐々木 真里奈															
13:00		FITヨガ30 12:50～13:20 白須 祐子																	
13:30	ラテンエアロ50 13:00～13:50 新銀 幸子		リトモス45 13:25～14:10 土岐 一臣	呼吸法ヨガ50 13:40～14:30 越後 美代子													ファイトウ45 12:40～13:25 熊谷 祐馬		
14:00		バレトン30 13:40～14:10 相馬 かおる																呼吸法ヨガ50 13:45～14:35 越後 美代子	
14:30	ZUMBA50																		
15:00	14:15～15:05 木村 宏美	バランスボール 14:30～15:00 鈴木 美波	メガダンス45 14:30～15:15 土岐 一臣															ジャズ基礎 14:55～15:25 FUMIKO	
15:30																			
16:00			リフレッシュエアロ 15:25～16:15 高橋 裕貴子																
16:30																		ジャズ50 15:45～16:35 FUMIKO	
17:00																			
17:30		バレエ																	
18:00		★キッズスクール 17:00～17:50																	
19:00	エアロ50ロー 18:40～19:30 土信田 有紀	FITヨガ ※20名まで 18:45～19:30 鈴木 美波	メガダンス45 18:45～19:30 土岐 一臣																
19:30																			
20:00	リトモス45 19:50～20:35 土岐 一臣		ファイトウ45 19:50～20:35 土岐 一臣																
20:30																			
21:00																			
21:30																			

ジムエリア 19:30まで  
営業時間 20:00まで  
※5/4(土)は休館日

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5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

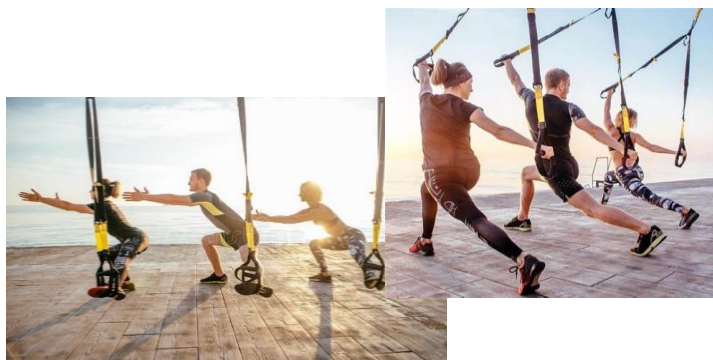
強度・難易度 **TRX：初級** **サーキット・HIIT：中・上級**

【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！