

2025年

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	
1スタジオ	2スタジオ
10：00～10：45 ヨガ(45) 名測	10：00～10：40 エアロベシック(40) 市川
11：00～11：45 エアロロー(45) 名測	11：00～11：45 ピラティス(45) 市川
13：00～13：30 バラエディシェイプ(30) 加茂	3日→ボディシェイプ 10日→バランスボール 17日→ステップ 31日→ボディシェイプ
13：50～14：30 機能改善トレーニング(40) 加茂	
14：50～15：35 SALSATION®(45) 奈実	
19：15～20：00 ヨガ(45) 藤本	
20：20～20：50 エアロソフト(30) 金田	
21：10～21：55 メガダンス(45) 金田	
火曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10：00～10：40 美姿勢トレーニング(40) 新保	
11：00～11：40 エアロベシック(40) 新保	11：00～11：30 コアシェイプ(30) 藤田
12：00～12：40 ZUMBA(40) 新保	
13：00～13：30 美ストレッチ(30) 藤田	
13：50～14：35 メガダンス(45) 金田	14：00～14：45 フラダンス(45) 松本
14：55～15：25 アースヨガ(30) 金田	
19：15～20：00 リトモス(45) 古橋	
20：20～21：05 ファイドウ(45) 古橋	
水曜日	
1スタジオ	2スタジオ
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)
11：00～11：45 ZUMBA(45) 心優	11：00～11：30 楽のびトレーニング(30) 金田
12：20～13：00 リトモス(40) 金田	
13：20～14：00 ダンスフィット(40) 金田	13：45～14：25 エアロベシック(40) 名測
14：40～15：25 ヨガ(45) 名測	
19：15～19：35 コンディショニング(20) 村松	
19：55～20：40 エアロベシック(45) 村松	
21：00～21：45 ファイドウ(45) 古橋	
木曜日	
1スタジオ	2スタジオ
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
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
13：00～13：45 SALSATION®(45) ゆうこ	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	
14：50～15：30 リトモス(40) 古橋	
16：00～20：00 新体操 キッズスクール	
19：15～20：00 ZUMBA(45) 新保	
20：20～21：00 背骨コンディショニング(40) 新保 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	3/8(木)限定!! 20：30～21：15 エアロロー(45) 藤垣
金曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10：00～10：40 ZUMBA(40) 新保	10：00～10：40 バレトン(40) 山口
11：00～11：40 エアロベシック(40) 新保	11：00～11：30 整体ストレッチ(30) 山口
13：35～14：20 SALSATION®(45) TOMOMI	13：30～14：10 エアロロー(40) 藤垣
14：40～15：25 背骨コンディショニング(45) 井上 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	
16：30～19：00 新体操 キッズスクール	
19：15～20：00 CHOREOLOGY(45) 奈実	
20：30～21：15 エアロベシック(45) 鈴木(直)	
土曜日	
1スタジオ	2スタジオ
	10：10～18：00 ダンス・新体操 キッズスクール
11：00～11：45 ヨガ(45) 名測	
14：10～14：50 太極拳(40) 藤本	
15：15～16：00 CHOREOLOGY(45) 心優	
19：15～19：55 ZUMBA(40) 鈴木(直)	
日曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10：20～11：00 エアロベシック(40) 加茂	10：10～12：00 バレエ キッズスクール
11：20～12：05 ZUMBA(45) 加茂	
【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より レッスン開始1時間前まで ＜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30分前より フロントにてご予約いただけます。 参加名簿に名前または会員番号をご記入ください。 ◆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。 ◆無断キャンセル 月度内に3回を超えた場合は、翌月のWEB予約をお取りすることができません。当日枠にてご参加ください。	

「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

QRコード

アンドロイド用

QRコード

3 F I T アプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

今月のレッスン休講日 4日・14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。

今月のレッスン休講日 4日・14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。