2025年4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

スタジオ

- 9:00
- WEB予約 9：45～10：35 ベリーダンス Barbie
- 定員16名 10：55～11：35 ステップ40 松岡
- 12：00～12：40 バレトン 山本
- 13:00
- 13:00～13:40 エアロ40　ベーシック 山本
- WEB予約 14：00～14：50 エアロ５０テクニック 水野
- 15:15～16:00 KaQiLa 仲村
- 16:30～17:20 新体操(キッズ) 瀬野
- 17:20～18:20 新体操(ジュニア) 瀬野
- 19:00
- 19：00～19：45 ピラティス 橋本
- 20:00
- 20：10～20：55 メガダンス 遠藤

プール

- 11:00～11:45 アクアビクス 角野
- 14：00～14：30 ショートアクア 瀬野
- 14：55～15：40 グループパーソナルスイム 有料指導 真子
- 20：15～20：45 ショートアクア スタッフ
- 21:00～21:30 フィンスイムタイム

4/7.4/21 限定

【休館日】

4/14（月）・4/24（木）

☆イベントレッスンお知らせ

☆4/14（月）90分ヨーガ　渡邉IR

イベントレッスン開催！

火曜日

スタジオ

- WEB予約 9:50～10:35 ZUMBA 松岡
- WEB予約 10：55～11：35 パワーヨーガ 藤川
- WEB予約 11：55～12：35 ヨーガ 藤川
- 13：00～13：45 オキシジェノ 小俣
- WEB予約 14:05～14:50 ZUMBA Mi-ko
- 19：00～19：45 THE SLOW ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 戸田
- 20：15～21：00 BAILA BAILA 戸田

プール

- 11:00～11:30 ショートアクア 小俣
- 14:15～14:45 ショートアクア 大岩
- 14：55～15：25 平泳ぎ 真子
- 15：30～18：50 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。
- 19:15～19:45 クロール入門 遠藤

水曜日

スタジオ

- WEB予約 9：45～10：30 ヨーガ 西村
- WEB予約 10：50～11：35 ZUMBA MASUMI
- WEB予約 11：55～12：40 ファイドウ MASUMI
- WEB予約 13：00～13：45 BAILA BAILA 戸田
- 14：05～14：35 エアロ30　ソフト 戸田
- WEB予約 14：55～15：40 フラダンス 中川
- 19:30～20:15 バレトン 山本
- 定員16名 20:35～21:05 イージーダイエット スタッフ

プール

- 10:30～11:15 アクアビクス 望月
- 14:15～14:45 ショートアクア 吉田
- 15：00～15：30 フィンスイムタイム
- 19:15～19:45 フィンスイムタイム
- 20:15～20:45 ショートアクア スタッフ

木曜日

スタジオ

- WEB予約 9:50～10:35 エアロ45ロー 杉浦
- WEB予約 10:55～11:35 バレトン 杉浦
- 11:55～12:25 エアロ30ソフト 杉浦
- WEB予約 13：00～13：45 ヨーガ 渡邉
- WEB予約 14:05～14:50 ZUMBA me.
- 16:00～16:50 新体操(キッズ) 瀬野
- 16:50～17:50 新体操(ジュニア) 瀬野
- 19:00～19:45 ヨーガ 藤川
- 20：10～20：55 BAILA BAILA 古田
- 21:15～22:00 ファイドウ 吉田

プール

- 11:00～11:45 アクアビクス 相木
- 14:15～14:45 ショートアクア 瀬野
- 15：00～15：30 フィンスイムタイム
- 20:15～20:45 ショートアクア 遠藤
- 21:00～21:30 クロール入門 遠藤

金曜日

スタジオ

- 9:45～10:15 ラジオ体操＋ストレッチ 小俣
- WEB予約 10:35～11:20 ファイドウ 瀬野
- WEB予約 11:40～12:30 フラダンス 中川
- WEB予約 13：00～13：45 ZUMBA Mario
- WEB予約 14：05～14：55 エアロ50ミドル 松岡
- WEB予約 15：15～16：00 バレトン＆ストレッチ 藤川
- 19:00～19:45 スタイルアップジャズ 山田
- 20：15～21：00 コンディショニング＆機能改善ストレッチ 山田

プール

- 11:00～11:45 アクアビクス 石塚
- 14:15～14:45 ショートアクア 小俣
- 14：55～15：25 はじめて水泳 真子
- 15：30～18：50 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。
- 19:15～19:45 ショートアクア スタッフ
- 20:15～20:45 フィンスイムタイム

4/5.19 ZUMBA

4/12.26 オキシジェノ

土曜日

スタジオ

- WEB予約 9:45～10:15 BAILA BAILA 伊藤
- WEB予約 10:35～11:05 BAILA BAILA 伊藤
- WEB予約 11:25～12:10 週替わりレッスン Mi-ko
- 12:20～13:10 新体操(キッズ) 藤川
- 13:10～14:10 新体操(ジュニア) 藤川
- WEB予約 14：45～15：30 ピラティス 橋本
- WEB予約 15：50～16：35 エアロ30 ＋コンディショニング 橋本
- 19：00～19：45 週替わりレッスン 詳細はこちら
- 20：15～21：00 ファイドウ 吉田

プール

- 11:00～11:30 ショートアクア スタッフ
- 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。
- 14:30～15:00 ショートアクア 吉田
- 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。

4/5　シェイプアップヨーガ　西村
4/12　ヒップホップ　KAUMI
4/19　ピラティス　橋本
4/26　腸＆リンパ美人エクササイズ　山本

日曜日

スタジオ

- WEB予約 9:50～10:35 ZUMBA Mi-ko
- WEB予約 10：55～11：40 ヨーガ 鈴木
- 13：00～13：45 エアロ45ロー 杉浦
- 14:05～14:50 ボクシングフィットネス 杉浦
- 定員16名 15：10～15：40 イージーダイエット 住吉
- 20:15～21:00 ピラティス 橋本

プール

- 11:00～11:30 ショートアクア スタッフ
- 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。
- 14:30～15:00 ショートアクア スタッフ
- 16：40～18：50 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。
- 20:15～20:45 ショートアクア 小杉

カルチャー系
健康維持系
水中運動系
ヨガ・調整系
エアロビクス系
筋トレ・格闘技
ダンス系
キッズスクール

WEB予約　WEB予約対象レッスン：WEB予約　35名/当日予約　10名　アプリ・ホームページより、週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。

★レッスン開始　60分前より予約開始

【定員】 45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）

3FIT からだ・こころ・つながる スリーフィット FITNESS CLUB