

2025年7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	
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 ZUMBA 松岡		WEB予約 9:45~10:30 ヨーガ 西村		WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		9:45~10:15 ラジオ体操+ストレッチ 小俣		WEB予約 10:20~11:05 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 パワーヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小俣	WEB予約 10:50~11:35 ZUMBA MASUMI	10:45~11:30 アクアピクス 望月	WEB予約 10:55~11:35 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	WEB予約 10:35~11:20 ファイトウ 瀬野	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 11:00~11:30 ショートアクア スタッフ		WEB予約 10:55~11:30 ヨーガ 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 ヨーガ 藤川		WEB予約 11:55~12:40 ファイトウ MASUMI		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		WEB予約 11:40~12:30 フラダンス 中川		WEB予約 11:25~12:10 週替わりレッスン Mi-ko			
13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 オキシジェン 小俣		WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		WEB予約 13:00~14:00 ヨーガ 源澄		WEB予約 13:00~13:45 ZUMBA Mario		12:00~14:10 キッズ スイミング 新体操(キッズ) 藤川		12:00~14:10 キッズ スイミング エアロ45ロー 杉浦	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。
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 スタッフ	14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 吉田	WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 瀬野	WEB予約 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	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川		14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井
15:15~16:00 KaQiLa 仲村	14:55~15:40 グルーバーパーソナルスイム 有料指導 真子	14:55~15:40 グルーバーパーソナルスイム 7/7,7/28 限定		14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム me.	15:00~15:30 フィンスイムタイム 瀬野	15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川	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。	14:30~15:00 ショートアクア スタッフ		14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井
16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野		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。		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤		16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野		16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野		15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本		15:10~15:40 イーザーダイエット 住吉	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。
17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野		【休館日】 7/14 (月)・7/24 (木) ☆イベントレッスンお知らせ☆ 7/14 (月) イベント開催!! ①石塚R 藤原 リース×水中体操バランス ②me.IR ZUMBA 7 0 分		17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤		16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野		17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤		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。		15:10~15:40 イーザーダイエット 住吉	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。
19:00~19:45 ピラティス 橋本	19:15~19:45 ショートアクア 杉本	19:00~19:45 THE SLOW 戸田		19:30~20:15 バレトン 山本	19:15~19:45 フィンスイムタイム 山本	19:00~19:45 ヨーガ 藤川		19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:15~19:45 アクアウォーキング 大矢	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら		20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~21:00 ショートアクア 小杉
20:10~20:55 メガダンス 遠藤	20:15~20:45 アクアウォーキング 村瀬	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 中級クロール 陣之内	定員16名 20:35~21:05 ボディシェイプ 岩井	20:15~20:45 ショートアクア 岩村	20:10~20:55 BAILA BAILA 古田	20:15~20:45 ショートアクア 遠藤	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~20:45 フィンスイムタイム 山田	20:15~21:00 ファイトウ 古田		20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~21:00 ショートアクア 小杉
	21:30~22:00 フィンスイムタイム		21:00~21:30 ショートアクア 谷口			21:15~22:00 ファイトウ 古田	21:00~21:30 クロール入門 遠藤			7/5 シェアアップヨーガ 西村 7/12 ヒップホップ KASUMI 7/19 腸とリンパ系エクササイズ 山本 7/26 シェアアップヨーガ 西村			

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。

