

2025年8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
9:00	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 アクアビクス 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	10:50~11:35 ZUMBA MASUMI	10:45~11:30 アクアビクス 望月	WEB予約 10:55~11:35 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアビクス 相木	10:35~11:20 ファイドウ 瀬野	11:00~11:45 アクアビクス 石塚	WEB予約 11:25~12:10 週替わりレッスン Mi-ko	11:00~11:30 ショートアクア スタッフ	10:55~11:55 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		11:55~12:35 ヨーガ 藤川		11:55~12:40 ファイドウ MASUMI		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		11:40~12:30 フラダンス 中川	8/2.16.30 ZUMBA 8/9.23 オキシジェノ	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 オキシジェノ 小俣		13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~14:00 ヨーガ 渡邊		13:00~13:45 ZUMBA Mario		13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川	14:05~14:50 エアロ45ロー 杉浦	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
	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 貴田	14:05~14:35 エアロ30ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア スタッフ	14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 瀬野	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	14:30~15:00 ショートアクア スタッフ	14:30~15:00 ショートアクア 岩井	
	15:15~16:00 KaQiLa 仲村	14:55~15:40 グループパーソナルスイム 有料指導 真子	14:55~15:25 バタフライ 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。	14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム		15:00~15:30 フィンスイムタイム	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。	15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本	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。
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野	【休館日】 8/13(水) 14(木) 15(金) 8/24(日) ☆イベントレッスンお知らせ☆ 美カラダバランス 8/22(金) 10:00~開催			16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤		16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野							
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野				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							
19:00	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 リパドレージュ 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	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 スタッフ	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら			
20:00	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		20:35~21:05 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	20:15~21:00 ファイドウ masaQ	8/2.30 限定	20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~20:45 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 クロール入門 遠藤			8/2 シェイプアップヨーガ 西村 8/9 ヒップホップ KASUMI 8/23 ピラティス 橋本 8/30 腸&リンパ美人エクササイズ 山本			

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。

