

# 2025年 7月 イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム



ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL:088-826-8335

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 アクアピクス30 福井★	9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)		9:45~10:15 アクアピクス30 泉★	9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	9:00~9:45 キッズ親子体操			8:30~9:30 キッズスイミング <マスター>	
10:30~11:15 ボディ コンディショニング 橋田★		10:30~11:00 アクアピクス30 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベージュ 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 谷口★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 寺田★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:30~10:45 ボール スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ 平元★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 宮脇★				10:00~10:30 OXIGENO 平元★	
長いタオル持参				10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ						10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ								10:30~10:30 キッズ スイミング <ジュニア>	
11:45~12:25 エアロ40ベージュ 和田★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村 ★			11:40~12:25 ZUMBA45 小松★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★			11:40~12:25 ZUMBA45 NAO ★★			11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★			11:00~11:40 コアシェイプ 平元★	
WEB&当日			WEB&当日		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	WEB&当日			WEB&当日			WEB&当日							10:45~11:15 アクアピクス30 堀★
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 西★	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 宮脇★	12:45~13:30 ヨガ45 小松★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 和田★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★		13:15~13:45 アクアピクス30 福井★	12:15~13:00 FIGHT DO 堀★★			13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>	
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★		14:15~14:45 クロール 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★			14:00~14:30 ダンベルエクササイズ 福井★	ダンベルを用いて 筋持久力・脂肪燃焼 シェイプアップを目 指すレッスンです 詳細は館内POPを ご確認ください♪		14:10~14:55 美ユーターBodywave 小松★★		14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★			14:00~15:00 キッズ スイミング <ジュニア>			13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	
15:15~15:55 ステップ40 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨガ45 宮脇★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★			15:20~16:05 ヨガ45 松岡★			14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★			14:15~15:00 週替わりレッスン スタッフ★★	
		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 小学生以上	16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>			長いタオル持参			15:50~16:30 UBOUND 谷口(和)★★		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>				14:15~15:00 週替わりレッスン スタッフ★★	
			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>		17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>			WEB&当日			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳		15:00~16:00 キッズ スイミング <ジュニア>				15:15~15:45 フィンスイム タイム★	
				18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>			18:15~18:55 ステップ40 市川★			18:15~18:55 ポティシェイプ30 山崎★		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>				15:30~16:15 OXIGENO 堀★	
			定員30名			18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★			WEB&当日			18:00~18:40 ヨガ40 和田★		16:00~17:00 キッズ スイミング <マスター>				16:00~17:00 キッズ スイミング <上級>	
			UBOUND 堀★★			19:20~20:00 ポティシェイプ40 山崎★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★			19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★		17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>				17:00~18:00 キッズ スイミング <マスター>	
			20:25~21:10 調整体操 市川★			20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★			20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			20:30~21:15 FIGHT DO 西★★		18:00~19:00 キッズ スイミング <ジュニア>				18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
			21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★★			21:20~22:00 UBOUND 堀★★			21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★			21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>				18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
						定員30名													

●7月休館日  
7/14(月)・7/24(木)

●祝日休講レッスン  
①20時以降にスタートするレッスンは  
すべて休講となります  
②ジムレッスン(キネシス含む)は  
朝昼休講となります

《レッスンWEB予約についてのご案内》

- 1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※  
無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります
- WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場でき  
ます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または  
「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください  
※入場時しりとりチェック不要になりました

● WEB&当日 …WEB予約69名+当日枠最低10名

● WEB予約のみ …WEB予約79名のみ※当日枠無

※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ませ。