8月 2025 イオンスポーツクラブ３FIT浦和美園店 レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)
…受講場所自由レッスン(指定する場合もあります)
…装飾照明使用クラス(使用しない場合もあります)
…初心者向けレッスン
…変更箇所
…ポップ通知

iPhone android

月曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:15 ヨガ 高木 ひろみ
11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ
13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来
WEB予約
14:15-15:00 ピラティス 羽田
WEB予約
15:30-16:15 ZUMBA Hitomi
16:30-18:30 キッズスクール（チアダンス）
WEB予約
19:00-19:30 パワーカーディオ tani
定員30名
WEB予約
20:00-20:45 BAILABAILA AKI

スタジオ２

10:10-10:20 タオル体操
10:45-11:30 バレエストレッチ &バレエ 入門 坂嵜 優
定員26名
WEB予約
12:00-12:45 バレエ 中級 坂嵜 優
定員26名
WEB予約
13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田
15:30-19:40 キッズスクール（キッズダンス）（チアダンス）
WEB予約
20:00-20:45 ファイドウ tani

火曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:15 ヨガ MAKO
11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来
WEB予約
13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki
14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉
15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ
16:30-18:45 キッズスクール（キッズダンス）
WEB予約
19:00-19:45 ファイドウ MIKU
WEB予約
20:15-21:00 X55 MIKU
定員30名

スタジオ２

10:10-10:20 カラダ目覚める体操
10:45-11:15 ビギナー筋トレ 溜渕
定員15名
11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO
WEB予約
13:55-14:40 HIPHOP 中級 Miyuki
15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉
16:45-20:15 キッズスクール（バレエ）（キッズダンス）

水曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:15 ピラティス 羽田
WEB予約
11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛
定員30名
WEB予約
13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛
14:15-15:00 オキシジェノ mai
15:30-20:05 キッズスクール（チアダンス）（空手）
20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一
定員30名

スタジオ２

10:10-10:20 ラジオ体操
10:40-11:10 ポールストレッチ スタッフ
定員20名
11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ
13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美
15:20-16:05 ヨガ mai
16:40-18:50 キッズスクール（チアダンス）
19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一
20:15-21:00 オキシジェノ mai

木曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子
WEB予約
11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子
13:00-13:30 イージーダイエット 溜渕
14:00-14:45 コアシェイプ 竹石 未悠
WEB予約
15:15-16:00 BAILABAILA AKI
17:00-18:00 キッズスクール（バトン）
WEB予約
19:00-19:45 HIPHOP 初級 Miyuki
WEB予約
20:15-21:00 HIPHOP 中級 Miyuki

スタジオ２

10:30-11:15 ファイドウ tani
11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ
定員20名
12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美
定員20名
16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子
17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司
定員26名
18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司
定員26名

金曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:15 骨盤ビューティ Hitomi
11:45-12:30 エアロ45ロー Hitomi
13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美
定員30名
WEB予約
14:15-15:05 フローミュージック ヨガ ASUMI
16:30-18:30 キッズスクール（KPOP）
WEB予約
19:00-19:45 BAILABAILA DDD HITOMI
WEB予約
20:15-21:00 ファイドウ MIKU

スタジオ２

10:30-11:00 美尻FIT スタッフ
定員15名
WEB予約
11:30-12:15 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂
定員26名
WEB予約
12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂
14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美
定員20名

土曜日

スタジオ１

10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉
11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉
WEB予約
12:45-13:30 週替わり 牧野 風太
1.3.5週目 X55
2.4週目 パワーカーディオ
14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子
WEB予約
18:30-19:15 KI-MAX あき
定員18名

スタジオ２

WEB予約
11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太
WEB予約
13:25-14:10 ヨガ ヒサヨ
15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI
WEB予約
16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI
WEB予約
17:30-18:15 ファイドウ あき

日曜日

スタジオ１

WEB予約
10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田由美
WEB予約
11:45-12:30 ファイドウ 都丸 和希
WEB予約
13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki
WEB予約
14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki
16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA

スタジオ２

17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明
定員20名

・WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
・WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
・WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
・足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
・レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください