

2025年 8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 ヨーガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)			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>		8:30~9:30 キッズスイミング <ジュニア>		
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	10:30~11:30 キッズスイミング <ジュニア>	10:00~10:45 キッズスイミング <ジュニア>	10:00~10:30 キッズスイミング <マスター>	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	9:30~10:30 キッズスイミング <キッズ>		
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★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 週変わりレッスン スタッフ★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★		11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:45~12:15 アクアピクス30 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★	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 ヨーガ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		13:00~13:40 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>	13:25~14:10 ZUMBA45 和田★	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズスイミング <ジュニア>		
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★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:00~15:00 キッズスイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★	14:15~14:45 アクアピクス30 市川★	14:15~15:45 フィンスイム タイム★		
15:15~15:55 ステップ40 市川★		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	15:10~15:55 ヨーガ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 ヨーガ45 松岡★	15:50~16:30 UBOUND 谷口(和)★	15:00~16:00 キッズスイミング <ジュニア>	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 <マスター>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:15~15:45 フィンスイム タイム★	16:00~17:00 キッズスイミング <上級>		
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			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>		16:15~17:00 K-POPダンス [キッズ] 45分 小学生以上			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳			16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	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>	18:00~18:40 ステップ40 AYA★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★	16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>		
19:05~19:50 ピラティス 西★			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>		18:00~19:00 WEB&当日			18:15~18:55 ステップ40 市川★			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 <ジュニア>	18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★				18:00~18:45 FIGHT DO 堀★	
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★			18:00~19:00 WEB&当日	18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>		18:15~19:00 OXIGENO 堀★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★			19:05~19:50 ピラティス 西★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★	19:25~20:10 ヨーガ45 橋田★						
21:15~22:00 OXIGENO 平元★			19:20~20:00 UBOUND 堀★			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★			20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★	19:25~20:10 ヨーガ45 橋田★	20:00~20:45 アクアピクス30 市川★	20:20~21:00 調整体操 市川★					
			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★			21:15~22:00 OXIGENO 平元★	20:25~21:10 調整体操 市川★	20:15~20:45 アクアピクス30 市川★	21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★					
			21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★			21:20~22:00 UBOUND 堀★			21:25~22:10 ヨーガ45 橋田★				21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★							
						21:20~22:00 UBOUND 堀★														
						定員30名														

●8月休館日
8/14(木)・8/24(日)

●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。