

LESSON SCHEDULE 2025.9

3FIT仙台泉大沢店



MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土	SUN	日
9:30	9:30 ▶ 10:15 ヨガ あさの					9:15 ▶ 10:15 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有		9:30 ▶ 10:15 OXIGENO 45 いぐち					9:30
10:00		9:45 ▶ 10:15 ボディシェイプ たまみず								10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス<キッズ> はなお			10:00
11:00	10:35 ▶ 11:20 パワーヨガ あさの	10:35 ▶ 11:20 エアロ45ソフト おのでら				10:35 ▶ 11:20 ボディメイクエクササイズ いしかわ		10:35 ▶ 11:20 ラテンエアロ ささき		11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス<ジュニア> はなお			11:00
12:00	11:40 ▶ 12:25 コアシェイプ45 いぐち	11:40 ▶ 12:25 ZUMBA ひなた				11:40 ▶ 12:25 オリジナルエアロ いしかわ		11:40 ▶ 12:25 FIGHT DO 45 むらやま				11:40 ▶ 12:25 過替わりレッスンA 内容は下の表を ご確認ください 期間限定	12:00
13:00	12:45 ▶ 13:15 FIGHT DO 30 わがつま	12:45 ▶ 13:30 らく痩せストレッチ おおたけ				12:45 ▶ 13:30 sqle みやにし		12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら		13:00 ▶ 13:45 sqle みやにし		12:45 ▶ 13:30 FIGHT DO 45 わがつま	13:00
14:00	13:35 ▶ 14:20 ZUMBA おおたけ	13:50 ▶ 14:35 ヨガ にしざき				13:50 ▶ 14:35 OXIGENO 45 いぐち		13:50 ▶ 14:35 筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参必須		14:05 ▶ 14:50 FIGHT DO 45 たまみず		13:50 ▶ 14:35 過替わりレッスンB 内容は下の表を ご確認ください 期間限定	14:00
15:00	14:40 ▶ 15:25 OXIGENO 45 いぐち	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 たまみず				14:55 ▶ 15:25 イージーサーキット わがつま 24名限定		14:55 ▶ 15:40 ボディシェイプ45 たまみず				11:40~12:25 過替レッスン A 9/7 ポールde筋膜リリース たまみず 9/14 キッズチアで使用 9/21 ZUMBA Hana 9/28 ZUMBA いしかわ 13:50~14:35 過替レッスン B 9/7 寝ポーズヨガ いしがき 9/14 ヨガ いしがき 9/21 寝ポーズヨガ いしがき 9/28 ヨガ いしがき	15:00
16:00	15:45 ▶ 16:45 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有												
17:00						16:40 ▶ 17:30 キッズスクール チア<キッズ> あやね				16:40 ▶ 17:10 ポールde筋膜リリース いぐち 筋膜ローラー持参OK			
18:00		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール ダンス<ジュニア> ゆう				17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア<ジュニア> あやね		17:45 ▶ 18:45 キッズスクール チア<ジュニア> あやね		17:30 ▶ 18:15 OXIGENO 45 いぐち			18:00
19:00								19:00 ▶ 20:00 キッズスクール チア<アドバンス> あやね		* 全レッスンWEB予約対象です。 (有料レッスンを除く) * 最大予約可能本数は3本です。 (本数の繰り越しはありません。) * 台数に限りがあるツールを使用する レッスンなど、参加定員が異なる 場合があります。			
20:00	19:30 ▶ 20:15 ZUMBA ひなた	19:30 ▶ 20:15 FIGHT DO 45 いぐち				19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき		20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず					
21:00	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO 45 わがつま	20:35 ▶ 21:20 ヨガ あさの				20:35 ▶ 21:05 イージーサーキット わがつま 24名限定							21:00
22:00													

予定のレッスン及び担当インストラクター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。