2025年　9月

イオンスポーツクラブ 浜松西　レッスンスケジュール

… 初めての方でも安心レッスン
… 裸足可能レッスン
有 … 有料レッスン
… 変更箇所

●スタジオ定員について●
1スタジオ:50名（WEB予約枠:35名）
2スタジオ:35名（WEB予約枠:24名）

月曜日

1スタジオ
- 10：00～10：45 ヨガ（45） 名渕
- 11：00～11：45 エアロロー（45） 名渕
- 13：00～13：30 バラエティシェイプ（30） 加茂
- 13：50～14：30 機能改善トレーニング（40） 加茂
- 14：50～15：35 SALSATION®（45） 奈実
- 19：15～20：00 ヨガ（45） 藤本
- 20：20～20：50 エアロソフト（30） 藤本
- 21：10～21：55 リトモス（45） 津久田

2スタジオ
- 10：00～10：40 エアロベーシック（40） 市川
- 11：00～11：45 ピラティス（45） 市川
- バラエティシェイプ 週替わりレッスン内容
  - 1日 → ボディシェイプ
  - 8日 → バランスボール
  - 22日 → ボディシェイプ
  - 29日 → ボディシェイプ

火曜日

1スタジオ
- 10：00～10：40 美姿勢トレーニング（40） 新保
- 11：00～11：40 エアロベーシック（40） 新保
- 12：00～12：40 ZUMBA（40） 新保
- 13：00～13：30 美ストレッチ（30） 藤田
- 13：50～14：35 メガダンス（45） 金田
- 14：55～15：25 アースヨガ（30） 金田
- 19：15～20：00 リトモス（45） 古橋
- 20：20～21：05 ファイドウ（45） 古橋

2スタジオ
- 11：00～11：30 コアシェイプ（30） 藤田
- 14：00～14：45 フラダンス（45） 松本

水曜日

1スタジオ
- 10：00～10：40 アースヨガ（40） 金田
- 11：00～11：45 ZUMBA（45） 心優
- 12：20～13：00 リトモス（40） 金田
- 13：20～14：00 ダンスフィット（40） 金田
- 14：40～15：25 ヨガ（45） 名渕
- 19：15～19：35 コンディショニング（20） 村松
- 19：55～20：40 エアロベーシック（45） 村松
- 21：00～21：45 ファイドウ（45） 古橋

2スタジオ
- 10：00～10：30 けいらくビクス（30） 鈴木（直）
- 11：00～11：30 楽のびトレーニング（30） 金田
- 13：45～14：25 エアロベーシック（40） 名渕
- 17：10～20：20 ダンス キッズスクール

木曜日

1スタジオ
- 10：00～10：40 ピラティス（40） 市川
- 11：00～11：30 美ストレッチ（30） 藤田
- 13：00～13：45 SALSATION®（45） ゆうこ
- 14：05～14：35 ファイドウ（30） 古橋
- 14：50～15：30 リトモス（40） 古橋
- 19：15～20：00 ZUMBA（45） 新保
- 20：20～21：00 背骨コンディショニング（40） 新保 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本

2スタジオ
- 10：00～10：30 エアロソフト（30） 藤垣
- 11：00～11：45 エアロミドル（45） 市川
- 13：30～13：50 シェイプダイエット（20） 栗田
- 16：00～20：00 新体操 キッズスクール
- 9/18（木）限定!!
- 20：30～21：15 エアロロー（45） 藤垣

金曜日

1スタジオ
- 10：00～10：40 ZUMBA（40） 新保
- 11：00～11：40 エアロベーシック（40） 新保
- 13：00～13：40 エアロロー（40） 藤垣
- 14：00～14：45 SALSATION®（45） TOMOMI
- 19：15～20：00 CHOREOLOGY（45） 奈実
- 20：30～21：15 エアロベーシック（45） 鈴木（直）

2スタジオ
- 10：00～10：40 バレトン（40） 山口
- 11：00～11：30 整体ストレッチ（30） 山口
- 14：00～14：45 背骨コンディショニング（45） 井上 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本
- 16：30～19：00 新体操 キッズスクール

土曜日

1スタジオ
- 11：00～11：45 ヨガ（45） 名渕
- 9/27（土）限定!!
- 13：00～13：45 ファイドウ（45） YUKI
- 14：10～14：50 太極拳（40） 藤本
- 15：15～16：00 CHOREOLOGY（45） 心優
- 19：15～19：55 ZUMBA（40） 鈴木（直）

2スタジオ
- 10：10～17：00 ダンス・新体操 キッズスクール

日曜日

1スタジオ
- 10：20～11：00 エアロベーシック（40） 加茂
- 11：20～12：05 ZUMBA（45） 加茂
- 9/7（日）限定!!
- 14：00～14：45 ファイドウ（45） YUKI
- 9/7（日）限定!!
- 15：00～15：40 ルーシーダットン（40） YUKI

2スタジオ

「3FITアプリ」
レッスン最新情報は
アプリをご覧ください!
iOS用　アンドロイド用
３ＦＩＴアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

【レッスン参加方法】
「WEB予約」または「当日枠」にてご参加ください。

◆WEB予約
アプリよりご予約いただけます。
<予約期間>
1週間前の23:00より
レッスン開始1時間前まで
<予約本数>
1週間7本・1日3本まで
（正会員は1週間で10本まで）

◆当日枠
レッスン開始30分前より
フロントにてご予約いただけます。
参加名簿に名前または会員番号をご記入ください。

◆参加場所について
レッスン予約時に、お好きな枠をお選びください。

◆無断キャンセル
月度内に4回以上した場合は、翌月のWEB予約をお取りすることができません。当日枠にてご参加ください。

今月のレッスン休講日　4日・14日・24日

予定のレッスン内容・インストラクターは、都合により変更となる場合がございます。