

2025年

特別期間9月1日～8日

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

9/1・8 (月)			9/2 (火)			9/3 (水)			9/4 (木)			9/5 (金)			9/6 (土)		9/7 (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								
		改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております			改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております			改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております			改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております			改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております	9:00~9:45 キッズ親子体操	改修工事の為プールゾーン・湯舟は休止しております 休止しております	休館日									
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★	特別レッスン 9:45~10:15 ゆるトレ 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★		特別レッスン 9:45~10:15 ロコモ予防体操 大塚					9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★			10:00~10:45 チアダンス [キッズ・ジュニア] 45分 5歳~			
10:30~11:15 ボディ コンディショニング 橋田★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ			10:30~11:10 エアロ40ベーシック 釣井★		10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ			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			10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★		10:30~10:45 ボール スタッフ				10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ		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	11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★		
長いタオル持参						ジムレッスン 11:00~11:30 ストレッチ 谷口			11:00~11:30 シェイプ&ストレッチ 泉				10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ		11:00~11:30 ストレッチ 宮脇				特別レッスン							
11:45~12:25 エアロ40ベーシック 和田★				11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★		定員8名			11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★	特別レッスン			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★★							11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★	特別レッスン					
WEB&当日				WEB&当日					WEB&当日				WEB&当日							WEB&当日						
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★				12:45~13:30 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★					12:45~13:30 ZUMBA45 小松★★				12:45~13:30 エアロ45ミドル 中司★★							13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★						
	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ			12:45~13:30 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★					13:30~13:45 ストレッチ スタッフ				13:30~13:45 ストレッチ スタッフ													
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★	14:00~14:30 フレイル予防体操 西			14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★		14:00~14:30 ボール 宮脇			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 福井★	特別レッスン			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 福井★		14:00~14:30 骨盤体操 堀					14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★	14:00~14:30 ゆるトレ 福井					
	特別レッスン			14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★		14:00~14:30 ボール 宮脇			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 福井★	特別レッスン			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 福井★		14:00~14:30 骨盤体操 堀					14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★	14:00~14:30 ゆるトレ 福井					
15:15~15:55 ステップ40 市川★				15:10~15:55 ヨーガ45 宮脇★					15:00~15:45 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♪				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★	特別レッスン					
				16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 小学生以上					16:15~17:00 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♪				長いタオル持参													
				17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳																						
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~19:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★			16:15~17:00 HIPHOP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			18:15~18:55 ステップ40 市川★														
19:05~19:50 ピラティス 西★			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳			長いタオル持参			18:15~18:55 ステップ40 市川★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
21:15~22:00 OXIGENO 平元★			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19:15~20:00 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★														
			19:20~20:00 エアロ40ロー 中司★★									19														

※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。

《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

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	
				●赤ラインレッスンは 9月度から時間変更 しております											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＞	
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 アクアビクス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）		9:45~10:15 アクアビクス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★			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＞	
10:30~11:15 ボディ コンディショニング 橋田★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアビクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベーシック 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアビクス 谷口（和）★	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	10:30~11:15 アクアビクス 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	10:30~11:15 アクアビクス 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	10:30~11:15 アクアビクス 宮脇★		10:30~11:30 キッズ スイミング ＜キッズ＞	10:45~11:30 アクアビクス 堀★		
長いタオル持参				10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		WEB予約のみ			WEB&当日			WEB&当日			11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:45~12:30 アクアビクス 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	12:00~13:00 キッズ スイミング ＜マスター＞	
11:45~12:25 エアロ40ベーシック 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★★			12:15~12:45 フィンスイム タイム★		12:10~12:50 エアロ40ベーシック 市川★	13:00~14:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	
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			WEB&当日			14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアビクス 市川★
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★			12:45~13:30 FIGHT DO 谷口（和）★★			12:45~13:30 ヨーガ45 小松★			13:00~13:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★			堀★★	13:00~14:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞	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＞	
	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアビクス 西★	WEB&当日	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアビクス 宮脇★	時間変更			WEB&当日			WEB&当日			13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	14:00~15:00 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★	
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★★			14:00~14:40 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★			14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	15:00~16:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:15~15:45 フィンスイム タイム★	
		14:50~15:20 平泳ぎ 宮地★	担当変更			15:00~15:45 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★			WEB&当日			WEB&当日				15:50~16:30 UBOUND 谷口（和）★★	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＞
15:15~15:55 ステップ40 市川★		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	15:10~15:55 ヨーガ45 宮脇★			16:00~17:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳			18:00~19:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞			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★★		
			16:15~17:00 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			18:15~18:55 ステップ40 市川★			19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★				
			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 キッズ スイミング ＜マスター＞			19:15~19:45 フィンスイム タイム★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★				
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:15~19:00 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★		18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞	18:15~19:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			19:15~20:00 FIGHT DO 寺田★★			20:30~21:15 FIGHT DO 西★★				
19:05~19:50 ピラティス 西★			定員30名 19:20~20:00			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★			20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★				
			UBOUND 堀★★						20:15~21:00 アクアビクス 市川★			WEB&当日			WEB&当日				
20:10~20:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★		20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★						21:25~22:10 ヨーガ45 橋詰★							
21:15~22:00 OXIGENO RADICAL FITNESS 平元★			21:30~22:15 FIGHT DO 山崎★★			21:20~22:00 UBOUND 堀★★													
						定員30名													

《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
- ※入場時し点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。