

LESSON SCHEDULE 2025.10

3FIT仙台泉大沢店



	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30				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	9:30 ▶ 10:15 ヨガ あさの	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 週替わりレッスン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 eqlon みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら	13:00 ▶ 13:45 eqlon 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 週替わりレッスン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		14:40 ▶ 15:25 週替レッスン A 11:40~12:25 10/5 キッズで使用 10/12 ZUMBA Hana 10/19 ZUMBA Hana 10/26 ZUMBA いしかわ	15:00
16:00	15:45 ▶ 16:45 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有						15:45 ▶ 16:45 週替レッスン B 13:50~14:35 10/5 ボディシェイプ わがつま 10/12 ボディシェイプ わがつま 10/19 ヨガ いしがき 10/26 ヨガ いしがき	
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 ボール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				
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	20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO たまみず			21:00
22:00								

- 初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- イオンキッズスクールのレッスンです。
- 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。

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。