

2025年10月イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム

3FIT
FITNESS CLUB

レッスン変更
担当変更
時間変更

…レッスン・担当者・時間
変更箇所

…先月からの
変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub>
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)★		9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	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★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 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	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	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 アクアピクス 泉★	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 アクアピクス 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 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:45 キッズスイミング <ジュニア> ★	9:30~10:30 キッズスイミング <ジュニア> ★	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> ★	
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			10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名			WEB&当日			11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★		
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 ★			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★★			11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	12:00~13:00 キッズスイミング <マスター> ★	12:10~12:50 エアロ40ベージュ 市川★	12:00~13:00 キッズスイミング <マスター> ★	
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		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	WEB&当日			12:15~13:00 FIGHT DO 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> ★	
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 西★	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 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	13:15~14:00 アクアピクス 谷口(和)★	13:00~13:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 和田★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★		13:15~14:00 アクアピクス 福井★	13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	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 アクアピクス 市川★	
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 美ユティ-Bodywave 小松★★		14:10~14:55 通替わりスイム 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> ★	15:15~15:45 フィンスイム タイム★	15:30~16:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★	15:15~15:45 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 RADICAL FITNESS 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)★★	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> ★		
			16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 小学生以上			16:15~17:00 K-POP ダンス [キッズ]45分 小学生以上			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			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> ★			
			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳						17:00~18:00 からだ整うストレッチ 小松★						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> ★			
			レッスン変更 時間変更			WEB&当日			17:00~18:00 からだ整うストレッチ 小松★						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 <マスター> ★			
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:30~19:00 イーサーダイエット 堀★			18:15~19:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			長いタオル持参			18:15~18:55 ステップ40 市川★			18:00~18:45 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★★		
19:05~19:50 ピラティス 西★			定員30名			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★			19:15~20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 山崎★★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★				
			UBOUND 堀★★			20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★			20:15~21:00 アクアピクス 市川★			20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			20:30~21:15 FIGHT DO 西★★				
20:10~20:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★			21:20~22:00 UBOUND 堀★★			21:25~22:10 ヨーガ45 橋詰★			21:25~22:10 ヨーガ45 橋詰★			21:40~22:20 ストリートダンス40 谷口★★				
			21:30~22:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 平元★			定員30名													
			レッスン変更																

※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

※入場時レ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。