

LESSON SCHEDULE 2025.11

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						 9:15 ▶ 10:15 有料レッスン ハワイアンフラ yuuu 	 9:30 ▶ 10:15 OXIGENO 45 RADICAL FITNESS いぐち						9:30
10:00	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 RADICAL FITNESS 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 RADICAL FITNESS 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 sqlean みやにし	12:45 ▶ 13:30 エアロ45ロー おのでら			13:00 ▶ 13:45 sqlean みやにし	12:45 ▶ 13:30 FIGHT DO 45 RADICAL FITNESS 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 RADICAL FITNESS 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 RADICAL FITNESS 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 RADICAL FITNESS いぐち	14:55 ▶ 15:40 FIGHT DO 45 RADICAL FITNESS 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 過替レッスン A 11:40~12:25 11/2 ZUMBA Hana 11/9 キッズスクールで使用 11/16 エアロ45ロー ささき 11/23 ZUMBA Hana 11/30 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 yuuu 										 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	16:40 ▶ 17:10 過替レッスン B 13:50~14:35 11/2 寝ポーズヨガ いしがき 11/9 ヨガ いしがき 11/16 寝ポーズヨガ いしがき 11/23 ヨガ いしがき 11/30 寝ポーズヨガ 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							
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 RADICAL FITNESS いぐち				
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 RADICAL FITNESS いぐち				 19:30 ▶ 20:15 ヨガ いしがき		20:15 ▶ 21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS たまみず						
21:00	20:35 ▶ 21:20 FIGHT DO 45 RADICAL FITNESS 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											 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。