

2025年11月 イオンスポーツクラブ3FIT八事店

変更・追加箇所

※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。

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
WEB予約 9:45~10:35 ベリーダンス Barbie		WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA 松岡		WEB予約 9:45~10:30 ヨーガ 西村		WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		9:45~10:15 ラジオ体操+ストレッチ 山口		WEB予約 10:20~11:05 BAILA BAILA 伊藤		WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko	
定員16名 10:55~11:35 ステップ40 松岡	11:00~11:45 アクアピクス 角野	WEB予約 10:55~11:35 パワーヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小侯	WEB予約 10:50~11:35 ZUMBA MASUMI	10:45~11:30 アクアピクス 望月	WEB予約 10:55~11:35 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	WEB予約 10:35~11:20 ファイトウ 瀬野	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 11:25~12:10 週替わりレッスン Mi-ko	11:00~11:30 ショートアクア 住吉	WEB予約 10:55~11:55 ヨーガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 田淵
12:00~12:40 バレトン 山本		WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ 藤川		WEB予約 11:55~12:40 ファイトウ MASUMI		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		11:40~12:30 フラダンス 中川	11/1.15.29 ZUMBA 11/8.22 オキシジェン	12:00~14:10 キッズ スイミング 藤川	12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。
13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 オキシジェン 小侯		13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~14:00 ヨーガ 渡邊		13:00~13:45 ZUMBA Mario	14:15~14:45 ショートアクア 小侯	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦
WEB予約 14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野	14:00~14:30 ショートアクア 瀬野	WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア スタッフ	WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 瀬野	14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:55~15:25 はじめて水泳 眞子	14:30~15:00 ショートアクア 吉田	14:30~15:00 ショートアクア 吉田	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井
15:15~16:00 KaQiLa 仲村		14:55~15:25 パタフライ 眞子	15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム 中川	15:15~16:00 バレトン+ストレッチ 藤川	15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	15:15~16:00 バレトン+ストレッチ 藤川	15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	14:45~15:30 ピラティス 橋本	15:10~15:40 イージーダイエット 住吉	15:10~15:40 イージーダイエット 住吉	15:10~15:40 イージーダイエット 住吉
16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野		15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤		16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野		16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野	16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本	16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。
17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野				17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤		16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野		19:00~19:45 スタイルアップジャス 山田	19:15~19:45 アクアウォーキング 大矢	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら	20:15~21:00 ファイドウ 橋本
19:00~19:45 ピラティス 橋本		19:00~19:45 THE SLOW 戸田		定員16名 19:15~19:45 ボディシェイプ 岩井	19:15~19:45 フィンスイムタイム 岩井	19:00~19:45 ヨーガ 西村		19:00~19:45 スタイルアップジャス 山田	19:15~19:45 アクアウォーキング 大矢	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	19:00~19:45 週替わりレッスン 詳細はこちら	20:15~21:00 ファイドウ 橋本
20:10~20:55 メガダンス 遠藤	20:15~20:45 アクアウォーキング 村瀬	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 中級クロール 陣之内	20:15~21:00 ファイドウ 岩井	20:15~20:45 ショートアクア 谷口	20:10~20:55 BAILA BAILA 古田	20:15~20:45 ショートアクア 遠藤	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~20:45 フィンスイムタイム 山田	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~20:45 ショートアクア 小杉
		21:00~21:30 フィンスイムタイム 岩井				21:15~22:00 ファイドウ 吉田	21:00~21:30 クロール入門 遠藤						

WEB予約 WEB予約対象レッスン：WEB予約 35名/当日予約 10名 アプリ・ホームページより、週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。

★レッスン開始 60分前より予約開始

【定員】
45名
同じカテゴリーの青枠は
レッスンが2本続くため、

- ①WEB予約はどちらか1本のみお取りください。
- ②1本目をご参加された方は、2本目の予約は抽選となります。
- ③2本目の予約をされた方は、1本目の予約はレッスン開始5分前となります。

