

2025年 12月

## イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

- … 初めての方でも安心レッスン
- … 裸足可能レッスン
- … 有料レッスン
- … 変更箇所

- スタジオ定員について●
- 1スタジオ:50名 (WEB予約枠:45名)
- 2スタジオ:35名 (WEB予約枠:31名)

月曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:45 ヨガ(45) 名渕	10:00~10:40 エアロベシック(40) 市川
11:00~11:45 ZUMBA(45) 加茂	11:00~11:45 ピラティス(45) 市川
	バラエティシェイプ 週替わりレッスン内容
13:00~13:30 バラエティシェイプ(30) 加茂	1日 → ボディシェイプ 8日 → バランスボール 15日 → ステップ 22日 → ボディシェイプ
13:50~14:30 機能改善トレーニング(40) 加茂	14:00~14:45 メガダンス(45) 金田
14:50~15:35 SALSATION(R)(45) 奈実	14:55~15:25 アースヨガ(30) 金田
	「3FITアプリ」 レッスン最新情報は アプリをご覧ください!
19:15~20:00 ヨガ(45) 藤本	19:15~20:00 リトモス(45) 古橋
20:20~20:50 エアロソフト(30) 藤本	20:20~21:05 ファイドウ(45) 古橋
21:10~21:55 リトモス(45) 津久田	21:00~21:45 ファイドウ(45) 古橋

火曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:40 美姿勢トレーニング(40) 新保	
11:00~11:40 エアロベシック(40) 新保	11:00~11:30 コアシェイプ(30) 藤田
12:00~12:40 ZUMBA(40) 新保	12:20~13:00 リトモス(40) 金田
13:00~13:30 バラエティシェイプ(30) 加茂	13:00~13:30 美ストレッチ(30) 藤田
13:50~14:35 メガダンス(45) 金田	13:20~14:00 ダンスフィット(40) 金田
14:55~15:25 アースヨガ(30) 金田	14:00~14:45 フラダンス(45) 松本
	14:40~15:25 ピラティス(45) 市川
19:15~20:00 コンディショニング(20) 村松	19:15~19:35 エアロベシック(45) 村松
20:20~21:05 ファイドウ(45) 古橋	20:20~21:05 エアロベシック(45) 村松
21:00~21:45 ファイドウ(45) 古橋	21:00~21:45 ファイドウ(45) 古橋

水曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:40 メガダンス(40) 春菜	10:00~10:40 背骨コンディショニング(40) 鈴木(直)
11:00~11:40 ZUMBA(45) 心優	11:00~11:40 アースヨガ(40) 金田
12:20~13:00 リトモス(40) 金田	
13:00~13:45 SALSATION(R)(45) ゆうこ	13:00~13:45 エアロロー(40) 栗田
14:00~14:45 エアロベシック(40) 市川	14:05~14:35 ファイドウ(30) 古橋
14:40~15:25 ピラティス(45) 市川	14:50~15:30 リトモス(40) 古橋
	17:10~20:20 ダンス キッズスクール
19:15~19:35 コンディショニング(20) 村松	19:15~20:00 ZUMBA(45) 新保
20:20~21:05 ファイドウ(45) 古橋	20:20~21:00 背骨コンディショニング(40) 新保
21:00~21:45 ファイドウ(45) 古橋	20:20~21:00 12/18(木) 計定!! 背骨コンディショニング(40) <持ち物> フェイスタオル・輪ゴム2本

木曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:40 エアロソフト(30) 藤垣	10:00~10:30 エアロソフト(30) 藤垣
11:00~11:45 ヨガ(45) 新保	11:00~11:45 エアロミドル(45) 市川
12:20~13:00 リトモス(40) 金田	
13:00~13:45 SALSATION(R)(45) ゆうこ	13:30~13:50 シェイプダイエット(20) 栗田
14:00~14:45 エアロベシック(40) 市川	14:00~14:45 SALSATION(R)(45) TOMOMI
14:40~15:25 ピラティス(45) 市川	14:05~14:35 ファイドウ(30) 古橋
	14:50~15:30 リトモス(40) 古橋
19:15~19:35 コンディショニング(20) 村松	19:15~20:00 ZUMBA(45) 新保
20:20~21:05 ファイドウ(45) 古橋	20:20~21:00 背骨コンディショニング(40) 新保
21:00~21:45 ファイドウ(45) 古橋	20:20~21:00 12/18(木) 計定!! 背骨コンディショニング(40) <持ち物> フェイスタオル・輪ゴム2本

金曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:40 ZUMBA(40) 新保	10:00~10:40 ルーシーダットン(40) 山口
11:00~11:45 ヨガ(45) 名渕	11:00~11:45 整体ストレッチ(30) 山口
	12:00~12:40 ダンス キッズスクール
13:00~13:40 エアロロー(40) 藤垣	13:00~13:40 エアロロー(40) 藤垣
14:00~14:45 SALSATION(R)(45) 井上	14:00~14:45 背骨コンディショニング(45) 井上
14:40~15:25 太極拳(40) 藤本	14:40~15:25 太極拳(40) 藤本
	15:15~16:00 CHOREOLOGY(45) 心優
18:30~19:10 簡単ボクシングエアロ(40) 鈴木(直)	18:30~19:10 簡単ボクシングエアロ(40) 鈴木(直)
19:30~20:10 ZUMBA(40) 鈴木(直)	19:30~20:10 ZUMBA(40) 鈴木(直)

土曜日	
1スタジオ	2スタジオ
	10:10~17:00 ダンス・新体操 キッズスクール
10:20~11:00 エアロベシック(40) 加茂	11:00~11:45 ヨガ(45) 名渕
11:15~12:00 ZUMBA(45) 加茂	
	12:45~13:30 メガダンス(45) 春菜
	12/14(日) ラディカル有料 レッスンあり♪

【レッスン参加方法】  
「WEB予約」または「当日枠」にてご参加ください。

◆WEB予約  
アプリよりご予約いただけます。  
<予約期間>  
1週間前の23:00より  
レッスン開始30分前まで  
<予約本数>  
無制限

◆当日枠  
レッスン開始アナウンス後  
スタジオ前にてご予約いただけます。  
参加名簿に名前または会員番号をご記入ください。

◆参加場所について  
レッスン予約時に、お好きな枠をお選びください。

◆無断キャンセル  
月度内に4回以上した場合は、  
翌月のWEB予約をお取りすることができません。当日枠にてご参加ください。

クリスマスWEEK

詳細は館内掲示にてご確認ください。

12/23(火)~12/25(木)

ウェアーやアクセサリーなど、クリスマスカラーのコーディネートでレッスンに参加しよう！

今月のレッスン休講日 4日・14日・24日・31日

予定のレッスン内容・インストラクターは、都合により変更となる場合がございます。