

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 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---|---|--|-------------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ | 1スタジオ | 2スタジオ |
| 10:00~10:45 ヨガ (45) 📖👣 名瀬 | 10:00~10:40 エアロベシック (40) 📖 市川 | 10:00~10:40 美姿勢トレーニング (40) 📖👣 新保 | | 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) ＜持ち物＞ フェイスタオル・綿ゴム2本 | 10:00~10:40 ピラティス (40) 📖👣 市川 | 10:00~10:30 エアロソフト (30) 📖 藤垣 | 10:00~10:40 ZUMBA (40) 📖 新保 | 10:00~10:40 ルーシーダットン (40) 📖👣 山口 | 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 | 10:10~12:10 ダンス キッズスクール |
| 11:00~11:45 ZUMBA (45) 📖 加茂 | 11:00~11:45 ピラティス (45) 📖👣 市川 | 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 | 11:00~11:45 ZUMBA (45) 📖 心優 | 11:00~11:40 アースヨガ (40) 📖👣 金田 | 11:00~11:30 美ストレッチ (30) 📖👣 藤田 | 11:00~11:45 エアロミドル (45) 📖 市川 | 11:00~11:40 エアロベシック (40) 📖 新保 | 11:00~11:30 整体ストレッチ (30) 📖👣 山口 | | 11:00~11:45 ヨガ (45) 📖👣 名瀬 | 11:15~12:00 ZUMBA (45) 📖 加茂 | |
| | パラエティシェイプ 週替わりレッスン内容 | 12:00~12:40 ZUMBA (40) 📖 新保 | | 12:20~13:00 リトモス (40) 📖 金田 | | | | | | | | | |
| 13:00~13:30 パラエティシェイプ (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 | 13:00~13:30 美ストレッチ (30) 📖👣 藤田 | | 13:20~14:00 ダンスフィット (40) 📖 金田 | 13:45~14:25 エアロベシック (40) 📖 市川 | 13:00~13:45 SALSATION® (45) 📖 ゆうこ | 13:30~13:50 シェイプダイエット (20) 📖 栗田 | 13:00~13:40 エアロロー (40) 📖 藤垣 | | | 12/6・20 (土) 限定!! 13:00~13:45 ファイドゥ (45) 📖 YUKI | 12:45~13:30 メガダンス (45) 📖 春菜 | |
| 13:50~14:30 機能改善トレーニング (40) 📖👣 加茂 | | 13:50~14:35 メガダンス (45) 📖 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 | | 14:05~14:35 ファイドゥ (30) 📖 古橋 | | 14:00~14:45 SALSATION® (45) 📖 TOMOMI | 14:00~14:45 背骨コンディショニング (45) 📖👣 井上 ＜持ち物＞ フェイスタオル・綿ゴム2本 | | 14:10~14:50 太極拳 (40) 📖👣 藤本 | | |
| 14:50~15:35 SALSATION® (45) 📖 奈実 | | 14:55~15:25 アースヨガ (30) 📖👣 金田 | | | 17:10~20:20 ダンス キッズスクール | 14:50~15:30 リトモス (40) 📖 古橋 | 16:00~20:00 新体操 キッズスクール | | 16:30~19:00 新体操 キッズスクール | | 15:15~16:00 CHOREOLOGY (45) 📖 心優 | | |
| | | | | 19:15~19:35 コンディショニング (20) 📖👣 村松 | | 19:15~20:00 ZUMBA (45) 📖 新保 | | 19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 📖 奈実 | | 18:30~19:10 簡単ボクシングエアロ (40) 📖 鈴木 (直) | | | |
| 19:15~20:00 ヨガ (45) 📖👣 藤本 | | 19:15~20:00 リトモス (45) 📖 古橋 | | 19:55~20:40 エアロベシック (45) 📖 村松 | | | 20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 📖👣 新保 ＜持ち物＞ フェイスタオル・綿ゴム2本 | 20:30~21:15 エアロロー (45) 📖 藤垣 | 20:30~21:15 エアロベシック (45) 📖 鈴木 (直) | 19:30~20:10 ZUMBA (40) 📖 鈴木 (直) | | | |
| 20:20~20:50 エアロソフト (30) 📖 藤本 | | 20:20~21:05 ファイドゥ (45) 📖 古橋 | | 21:00~21:45 ファイドゥ (45) 📖 古橋 | | | 12/18 (木) 限定!! 20:30~21:15 エアロロー (45) 📖 藤垣 | | | | | | |
| 21:10~21:55 リトモス (45) 📖 津久田 | | | | | | | | | | | | | |



「3FITアプリ」

レッスン最新情報は
アプリをご覧ください!

ios用

Android用




3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

12月14日(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)

ウェアやアクセサリなど、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。