

# 2025年12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 小俣	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 パレト 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 ヨガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 田淵
12:00~12:40 パレト 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		WEB予約 11:40~12:30 フラダンス 中川	12/6.20 ZUMBA オキシジェノ	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 藤川	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 藤川
13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 オキシジェノ 小俣		WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		WEB予約 13:00~14:00 ヨーガ 渡邊		WEB予約 13:00~13:45 ZUMBA Mario		12:20~13:10 新体操(キッズ) 藤川	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	12:20~13:10 新体操(キッズ) 藤川
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	WEB予約 14:05~14:35 エアロ30ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 石山	WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 瀬野	WEB予約 14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:15~14:45 ショートアクア 小俣	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	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 南谷
15:15~16:00 KaQiLa 仲村	14:00~14:30 ショートアクア 瀬野	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	WEB予約 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 ZUMBA me.	15:00~15:30 フィンスイムタイム 瀬野	WEB予約 15:15~16:00 パレト&ストレッチ 藤川	14:55~15:25 はじめて水泳 眞子	14:30~15:00 ショートアクア 南谷	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアクア 南谷
16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野	【休館日】 12/14 (日) 12/24 (水) ☆イベントのお知らせ☆ 美カラダバランス 石塚IR 12/19 (金) 開催	15:30~18:50 キッズ スイミング 眞子	14:55~15:40 キッズ スイミング 眞子	16:00~16:50 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	16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野	15:30~18:50 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	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 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子
17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野		15:30~18:50 キッズ スイミング 眞子	15:30~18:50 キッズ スイミング 眞子	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	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子	16:00~18:05 キッズ スイミング 眞子
19:00~19:45 ピラティス 橋本		19:00~19:45 THE SLOW リバドレジェ 戸田	19:00~19:45 THE SLOW リバドレジェ 戸田	19:00~19:45 THE SLOW リバドレジェ 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 ヨーガ 西村	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 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 大矢	19:00~19:45 週替わりレッスン 大矢	19:00~19:45 週替わりレッスン 大矢
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 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
		21:00~21:30 フィンスイムタイム 岩井	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				12/6 ピラティス 橋本	12/13 ヒップホップ KASUMI		

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。

【定員】  
**45名**

★当日予約について  
①9時・12時・18時の3回に分け予約表を出します。  
②レッスン予約用紙が出た時点で、すべての用紙に予約記入いただけます。

