

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
9:00 WEB予約 9:45~10:35 ベリーダンス Barbie 定員16名 10:55~11:35 ステップ40 松岡	9:00 WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA 松岡 WEB予約 10:55~11:35 パワーヨガ 藤川	9:00 WEB予約 11:00~11:45 アクアピクス 角野	9:00 WEB予約 9:45~10:30 ヨガ 西村 WEB予約 10:55~11:35 ZUMBA MASUMI	9:00 WEB予約 10:45~11:30 アクアピクス 望月	9:00 WEB予約 9:45~10:15 ラジオ体操+ストレッチ 山口 WEB予約 10:35~11:20 ファイドウ 瀬野 WEB予約 11:25~12:10 週替わりレッスン Mi-ko	9:00 WEB予約 10:20~11:05 BAILA BAILA 伊藤 WEB予約 11:25~12:10 週替わりレッスン Mi-ko	9:00 WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko WEB予約 10:55~11:55 ショートアクア 田渕
13:00 13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本 WEB予約 14:00~14:50 エアロ50 テニック 水野 15:15~16:00 KaQiLa 仲村	13:00~13:45 オキシジェノ 小俣 WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	13:00~13:45 エアロ30 ソフト 田淵	13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田 WEB予約 14:05~14:45 エアロ30 ソフト 戸田 WEB予約 14:55~15:40 バタフライ 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。	13:00~14:00 ヨガ 渡邊 WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me. WEB予約 14:15~14:45 ショートアクア 石川 WEB予約 15:00~15:30 フィンスイムタイム 中川	13:00~13:45 ZUMBA Mario WEB予約 14:05~14:55 エアロ50ミドル 瀬野 WEB予約 14:15~14:45 ショートアクア 瀬野 WEB予約 15:00~15:30 フィンスイムタイム 藤川 16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野 16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤	13:00~13:45 ZUMBA 小俣 WEB予約 14:45~15:30 ピラティス 橋本 WEB予約 15:50~16:35 エアロ30 +フィッシュニング 橋本	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦 13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川 14:30~15:00 ショートアクア 南谷 15:10~15:40 イージーダイエット 田淵
19:00 19:00~19:45 ピラティス 橋本	19:00~19:45 THE SLOW リバースイミング 戸田	19:00~19:45 ボディシェイプ 岩井 20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田 21:00~21:30 フィンスイムタイム	19:00~19:45 ヨガ 西村 20:15~21:00 ファイドウ 岩井	19:00~19:45 スタイルアップシャツ 山田 20:15~20:55 BAILA BAILA 吉田 21:15~22:00 ファイドウ 吉田	19:00~19:45 スタイルアップシャツ 山田 19:15~19:45 週替わりレッスン 詳細はごちら 20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 遠藤 20:15~21:00 ショートアクア 吉田 20:15~20:45 フィンスイムタイム 吉田	19:00~19:45 週替わりレッスン 12/6 ピラティス 橋本 12/13 ヒップホップ KASUMI	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。 16:40~18:50 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。
20:00 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 21:00~21:30 フィンスイムタイム	20:15~21:00 BAILA BAILA 吉田 21:00~21:30 フィンスイムタイム	20:10~20:55 BAILA BAILA 吉田 21:15~22:00 ファイドウ 吉田	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 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 ショートアクア 小杉	20:15~21:00 ピラティス 橋本

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。

★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。

【定員】
45名

