





1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) 名瀬	10：00～10：40 エアロベータック(40) 市川
11：00～11：45 ZUMBA(45) 加茂	11：00～11：45 ピラティス(45) 市川
13：00～13：30 パラエディシェイブ(30) 加茂	5日→ボディシェイブ 19日→バランスボール 26日→ステップ
13：50～14：30 機能改善トレーニング(40) 加茂	
14：50～15：35 SALSATION®(45) 奈実	
19：15～20：00 ヨガ(45) 藤本	
20：20～20：50 エアロソフト(30) 藤本	
21：10～21：55 リトモス(45) 津久田	
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 エアロベータック(40) 新保	11：00～11：30 コアシェイブ(30) 藤田
12：00～12：40 ZUMBA(40) 新保	
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	14：00～14：45 フラダンス(45) 松本
14：55～15：25 アースヨガ(30) 金田	
19：15～20：00 リトモス(45) 古橋	
20：20～21：05 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)<持ち物> フェイスタオル・輪ゴム2本
11：00～11：45 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	
13：20～14：00 ダンスフィット(40) 金田	13：45～14：25 エアロベータック(40) 市川
14：40～15：25 ピラティス(45) 市川	
19：15～19：35 コンディショニング(20) 村松	
19：55～20：40 エアロベータック(45) 村松	
21：00～21：45 ファイドウ(45) 古橋	
木曜日	
1スタジオ	2スタジオ
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
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
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
14：05～14：35 ファイドウ(30) 古橋	
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
19：15～20：00 ZUMBA(45) 新保	
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・輪ゴム2本	20：30～21：15 エアロロー(45) 藤垣
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
11：00～11：40 エアロベータック(40) 新保	11：00～11：30 整体ストレッチ(30) 山口
13：00～13：40 エアロロー(40) 藤垣	
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・輪ゴム2本
19：15～20：00 CHOREOLOGY(45) 奈実	
20：30～21：15 エアロベータック(45) 鈴木(直)	
今月のレッスン休講日 4日・14日・24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。	
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
11：00～11：45 ヨガ(45) 名瀬	
14：10～14：50 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)	
19：30～20：10 ZUMBA(40) 鈴木(直)	
日曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10：20～11：00 エアロベータック(40) 加茂	10：10～12：10 ダンスキッズスクール
11：15～12：00 ZUMBA(45) 加茂	
12：45～13：30 メガダンス(45) 春菜	
1/25(日)限定!!	
14：00～14：45 ファイドウ(45) YUKI	
1/25(日)限定!!	
15：00～15：40 ヨガ(40) YUKI	

「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

アンドロイド用

3 F I Tアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

【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、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。