

2026年 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	5日 → ボディシェイプ 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(R)(45) 奈実	
	「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	
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 美ストレッチ(30) 藤田	13:20~14:00 ダンスフィット(40) 金田
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	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 エアロベシック(45) 村松
	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	13:45~14:25 エアロベシック(40) 市川
14:05~14:35 ファイドウ(30) 古橋	14:40~15:30 リトモス(40) 古橋
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	16:00~20:00 新体操 キッズスクール

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 ZUMBA(40) 山口
13:00~13:40 エアロベシック(40) 藤垣	13:30~13:50 整体ストレッチ(30) 山口
14:00~14:45 SALSATION(R)(45) TOMOMI	14:00~14:45 背骨コンディショニング(45) 井上
16:30~19:00 新体操 キッズスクール	16:30~19:00 新体操 キッズスクール

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 エアロベシック(40) 山口
13:00~13:40 エアロロード(40) 藤垣	13:30~13:50 シェイプダイエット(20) 栗田
14:00~14:45 SALSATION(R)(45) TOMOMI	14:00~14:45 背骨コンディショニング(45) 井上
16:30~19:00 新体操 キッズスクール	16:30~19:00 新体操 キッズスクール

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) 名渕	
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
	10:10~12:10 ダンス キッズスクール
10:20~11:00 エアロベシック(40) 加茂	
11:15~12:00 ZUMBA(45) 加茂	
12:45~13:30 メガダンス(45) 春菜	
14:00~14:45 ファイドウ(45) YUKI	
15:00~15:40 ヨガ(40) YUKI	

【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。

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。