

# LESSON SCHEDULE 2025.12

3FIT仙台泉大沢店



|       | MON                                                                                                                           | 月                                                                                                                               | TUE | 火 | WED | 水                                           | THU                                                                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                   | FRI                                                                                                                              | 金 | SAT                                                                                                                                                       | 土 | SUN                                     | 日     |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|-------|--|
| 9:30  |  9:30 ▶ 10:15                                |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |  9:15 ▶ 10:15<br>有料レッスン<br>ハワイアンフラ<br>yuu  |  9:30 ▶ 10:15<br>OXIGENO 45<br>いぐち |                                                                                                                                  |   |  10:10 ▶ 11:00<br>キッズスクール<br>ダンス<キッズ><br>はなお                           |   | 9:30                                    |       |  |
| 10:00 | ヨガ<br>あさの                                                                                                                     |  9:45 ▶ 10:15<br>ボディシェイプ<br>たまみず               |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         | 10:00 |  |
|       | 10:35 ▶ 11:20                                                                                                                 |  10:35 ▶ 11:20                                 |     |   |     |                                             |  10:35 ▶ 11:20                                                                                                              |                                                                                                                     | 10:35 ▶ 11:20                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 11:00 | パワーヨガ<br>あさの                                                                                                                  | エアロ45ソフト<br>おのでら                                                                                                                |     |   |     |                                             | ボディメイクエクササイズ<br>いしかわ                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                     | ラテンエアロ<br>ささき                                                                                                                    |   |  11:10 ▶ 12:10<br>キッズスクール<br>ダンス<ジュニア><br>はなお                          |   |                                         | 11:00 |  |
|       | 11:40 ▶ 12:25                                                                                                                 | 11:40 ▶ 12:25                                                                                                                   |     |   |     |                                             | 11:40 ▶ 12:25                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 11:40 ▶ 12:25                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                           |   | 11:40 ▶ 12:25                           |       |  |
| 12:00 | コアシェイプ45<br>いぐち                                                                                                               |  ZUMBA<br>ひなた                                  |     |   |     |                                             | オリジナルエアロ<br>いしかわ                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     | FIGHT DO 45<br>むらやま                                                                                                              |   |                                                                                                                                                           |   | 週替わりレッスンA<br>内容は下の表を<br>ご確認ください<br>期間限定 | 12:00 |  |
|       | 12:45 ▶ 13:15<br>FIGHT DO 30<br>わがつま                                                                                          |  12:45 ▶ 13:30<br>らく痩せストレッチ<br>おおたけ            |     |   |     |                                             | 12:45 ▶ 13:30                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 12:45 ▶ 13:30                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                           |   | 12:45 ▶ 13:30                           |       |  |
| 13:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             | sqlean<br>みやにし                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     | エアロ45ロー<br>おのでら                                                                                                                  |   | 13:00 ▶ 13:45<br>sqlean<br>みやにし                                                                                                                           |   | FIGHT DO 45<br>わがつま                     | 13:00 |  |
|       | 13:35 ▶ 14:20                                                                                                                 |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 14:00 |  ZUMBA<br>おおたけ                               |  13:50 ▶ 14:35<br>ヨガ<br>にしざき                   |     |   |     |                                             | 13:50 ▶ 14:35                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 13:50 ▶ 14:35                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                           |   | 13:50 ▶ 14:35                           | 14:00 |  |
|       | 14:40 ▶ 15:25<br>OXIGENO 45<br>いぐち                                                                                            | 14:55 ▶ 15:40<br>FIGHT DO 45<br>たまみず                                                                                            |     |   |     |                                             | 14:55 ▶ 15:25                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 14:55 ▶ 15:40                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                           |   | 14:55 ▶ 15:40                           |       |  |
| 15:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             | イージーサーキット<br>わがつま<br>24名限定                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                     | ボディシェイプ45<br>たまみず                                                                                                                |   |                                                                                                                                                           |   | 週替わりレッスンB<br>内容は下の表を<br>ご確認ください<br>期間限定 | 15:00 |  |
|       | 15:45 ▶ 16:45<br>有料レッスン<br>ハワイアンフラ<br>yuu  |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 16:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
|       |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 17:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |  16:40 ▶ 17:30<br>キッズスクール<br>チア<キッズ><br>あやね                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |  16:40 ▶ 17:10<br>ポールde筋膜リリース<br>いぐち<br>筋膜ローラー持参OK                   |   |                                         |       |  |
|       |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 18:00 |                                                                                                                               |  17:45 ▶ 18:45<br>キッズスクール<br>ダンス<ジュニア><br>ゆう |     |   |     |                                             |  17:45 ▶ 18:45<br>キッズスクール<br>チア<ジュニア><br>あやね                                                                              |                                                                                                                     |  17:45 ▶ 18:45<br>キッズスクール<br>チア<ジュニア><br>あやね  |   |  17:30 ▶ 18:15<br>OXIGENO 45<br>いぐち                                  |   |                                         | 18:00 |  |
| 19:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |  19:00 ▶ 20:00<br>キッズスクール<br>チア<アドバンス><br>あやね |   | <div><p>* 全レッスンWEB予約対象です。<br/>(有料レッスンを除く)</p><p>* 最大予約可能本数は3本です。<br/>(本数の繰り越しはありません。)</p><p>* 台数に限りがあるツールを使用する<br/>レッスンなど、参加定員が異なる<br/>場合があります。</p></div> |   |                                         |       |  |
| 20:00 |  ZUMBA<br>ひなた                              | 19:30 ▶ 20:15<br>FIGHT DO 45<br>いぐち                                                                                             |     |   |     | 19:30 ▶ 20:15<br>ヨガ<br>いしがき                 |                                                                                                                                                                                                              | 20:15 ▶ 21:15<br>FIGHT DO<br>たまみず                                                                                   |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 21:00 | 19:30 ▶ 20:15<br>FIGHT DO 45<br>わがつま                                                                                          | 20:35 ▶ 21:20<br>ヨガ<br>あさの                                                                                                      |     |   |     | 20:35 ▶ 21:05<br>イージーサーキット<br>わがつま<br>24名限定 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |
| 22:00 |                                                                                                                               |                                                                                                                                 |     |   |     |                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                           |   |                                         |       |  |

 初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。  
 イオンキッズスクールのレッスンです。  
 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。

- \* 全レッスンWEB予約対象です。  
(有料レッスンを除く)
- \* 最大予約可能本数は3本です。  
(本数の繰り越しはありません。)
- \* 台数に限りがあるツールを使用する  
レッスンなど、参加定員が異なる  
場合があります。

- 初心者の方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- イオンキッズスクールのレッスンです。
- 有料レッスンです。別途お申し込みが必要です。

予定のレッスン及び担当インストラクター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。