

2026年1月イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム

3FIT
FITNESS CLUB

レッスン変更
担当変更
時間変更

…レッスン・担当者・時間
変更箇所

…先月からの
変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub>
TEL:088-826-8335

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 水中ウォーキング 堀★	9:30~10:00 ヨーガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)★		9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚★	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	9:00~9:45 キッズ親子体操 キッズスイミング 〈マスター〉		8:30~9:30 キッズスイミング 〈ジュニア〉	
10:30~11:15 ボディ コンディショニング 橋田★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベージュ 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 泉★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:30~10:45 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ 平元★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:30 キッズスイミング 〈ジュニア〉 5歳~	9:30~10:30 キッズスイミング 〈ジュニア〉	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	
11:45~12:25 エアロ40ベージュ 和田★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村 ★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★		11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 西★	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨーガ45 小松★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 和田★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★	13:15~14:00 アクアピクス 平元★	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	12:15~13:00 WEB&当日	12:00~13:00 キッズスイミング 〈マスター〉	12:10~12:50 エアロ40ベージュ 市川★	
14:05~14:45 コアシェイプ40 堀★		14:15~14:45 初級スイム 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 谷口★		担当変更	14:10~14:55 美ユティ-Bodywave 小松★★		14:10~14:55 通替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★	13:45~14:10 ZUMBA45 和田★★	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	
15:05~15:50 ZUMBA45 Koki★★		1月:平泳ぎ 2月:クロール 月ごとに各泳法の 習得を目指すレッスン。 ※祝日:休講	15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★		15:20~16:05 ヨーガ45 松岡★		15:00~16:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉	15:15~15:45 フィンスイム タイム★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:15~15:45 フィンスイム タイム★	15:30~16:15 フィンスイム タイム★	
		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	16:15~17:00 HIPHOPダンス [キッズ] 45分 小学生以上	17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳	16:00~17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉	16:15~17:00 K-POPダンス [キッズ]45分 小学生以上		16:00~17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉	17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳			18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	16:00~17:00 キッズスイミング 〈キッズ〉	16:00~17:00 キッズスイミング 〈マスター〉	16:00~17:00 キッズスイミング 〈マスター〉	16:00~17:00 キッズスイミング 〈マスター〉	16:00~17:00 キッズスイミング 〈マスター〉	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:30~19:00 イーサーダイエット 堀★			18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★		18:00~19:00 キッズスイミング 〈マスター〉	18:15~18:55 ステップ40 市川★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★	17:00~18:00 キッズスイミング 〈ジュニア〉	18:00~19:00 キッズスイミング 〈マスター〉	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
19:05~19:50 ピラティス 西★			19:20~20:00 UBOUND 堀★★			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:15~20:00 FIGHT DO 山崎★★		20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★					
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★			20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★									
			21:30~22:15 OXIGENO 平元★			21:20~22:00 UBOUND 堀★★			21:25~22:10 ヨーガ45 橋詰★									
						定員30名												

●1月休館日
1/14(水)・1/24(土)

●祝日休講レッスン
①20時以降にスタートするレッスンは
すべて休講となります
②ジムレッスン(キネシス含む)は
朝昼休講となります

《レッスンWEB予約についてのご案内》

●1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※
無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります

●WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場でき
ます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または
「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください

※入場時レ点チェック不要になりました

●WEB&当日

●WEB予約のみ

…WEB予約69名+当日枠最低10名

…WEB予約79名のみ※当日枠無

※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ませ。