

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

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.jp>  
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	ジム	プール	スタジオ	プール	
9:00			9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★			9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)★			9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★			9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚★			9:30~9:45 キッズ親子体操 <マスター> AYA★	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 エアロ40ベーシック 釣井★	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベーシック 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ 堀★	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	10:30~11:10 エアロ40ロード 堀★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ 堀★	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 堀★	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ 堀★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ 堀★	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:45 チアダンス [キッズ]45分 5歳~	9:30~10:30 キッズ スイミング <ジュニア> AYA★	9:00~9:45 キッズ親子体操 <マスター> AYA★	8:30~9:30 キッズ スイミング <ジュニア>		
11:45~12:25 エアロ40ベーシック 和田★			11:35~12:20 フランダンス45 マカヒス ヨシコ中村★	定員 8名		12:15~12:45 フィンスイム タイム★			11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★★			11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★		10:00~10:30 キッズ スイミング <キッズ> AYA★	9:30~10:30 キッズ スイミング <キッズ> 堀★		
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★			13:00~13:45 骨盤体操 スタッフ 堀★			13:15~14:00 アクアピクス 西★			13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★			13:15~14:00 エアロ40ロー <sup>担当変更</sup> 宮脇★★			13:15~14:00 アクアピクス 和田★		12:10~12:50 エアロ40ベーシック 市川★	12:00~13:00 キッズ スイミング <マスター>		
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 <sup>担当変更</sup> 中司★★			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 谷口★			14:10~14:55 美ユーティーBodywave 小松★★			14:10~14:55 お腹シェイプ スタッフ 堀★		13:00~14:00 エアロ40ロー <sup>担当変更</sup> 堀★★	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ> AYA★		
15:05~15:50 ZUMBA45 Koki★★			15:30~16:00 フィンスイム タイム★			15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★★			15:00~15:45 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★			15:20~16:05 ヨガ45 松岡★		13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズ スイミング <ジュニア>		
18:00			16:15~17:00 HIPHOP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>			16:00~17:00 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>			16:00~17:00 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>	16:00~17:00 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 イージーダイエット 堀★			18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>			18:15~19:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			19:15~19:45 ボディシェイプ40 山崎★			18:15~18:55 ステップ40 市川★		18:00~18:40 ステップ40 <sup>担当変更</sup> AYA★★	18:00~18:40 キッズ スイミング <マスター> AYA★★		
19:05~19:50 ピラティス 西★			19:20~20:00 UBOUND 堀★★			20:15~21:00 調整体操 市川★			19:20~20:00 ボディシェイプ40 山崎★			20:20~21:00 フィンスイム タイム★			19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★		18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 キッズ スイミング <上級>		
20:10~20:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★			21:30~22:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 平元★			20:25~21:00 週替わりスイム 宮地★★			21:20~22:00 アクアピクス 市川★			21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★		18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★		
22:00																				

※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。

●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  
朝直休講となります

《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69名+当日枠最低10名
- WEB予約のみ …WEB予約79名のみ※当日枠無