

LESSON SCHEDULE 2026.1

改訂版

前出のスケジュールより変更された箇所(変)があります。
内容、担当者変更にご注意のうえご参加ください。

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日	
9:30	9:30 ▶ 10:15			9:15 ▶ 10:15 有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有				9:30
10:00	ヨガ あさの	9:45 ▶ 10:15 ボディシェイプ たまみず				10:10 ▶ 11:00 キッズスクール ダンス(キッズ) はなお		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 あさの	エアロ45ソフト おのでら		ボディメイクエクササイズ いしかわ	筋膜リリース かみ 変 筋膜ローラー持参必須	11:10 ▶ 12:10 キッズスクール ダンス(ジュニア) はなお		11:00
	11:40 ▶ 12:25	11:40 ▶ 12:25		11:40 ▶ 12:25	11:40 ▶ 12:25			
12:00	ボディシェイプ45 わがつま 変	初級HIP HOP はなお		オリジナルエアロ いしかわ	FIGHT DO 45 むらやま		11:40 ▶ 12:25 週替わりレッスンA 下の表をご確認ください 期間限定	12:00
	12:45 ▶ 13:15	12:45 ▶ 13:30		12:45 ▶ 13:30	12:45 ▶ 13:30	12:30 ▶ 13:15		
13:00	FIGHT DO 30 わがつま	ZUMBA おおたけ		sqleion みやにし	エアロ45ロー おのでら	ラテンエアロ ささき	12:45 ▶ 13:30 FIGHT DO 45 わがつま	13:00
	13:35 ▶ 14:20	13:50 ▶ 14:35		13:50 ▶ 14:35	13:50 ▶ 14:35	13:35 ▶ 14:20		
14:00	ZUMBA おおたけ	ヨガ にしぎ		ボディシェイプ45 わがつま 変	筋膜リリース たまみず 変 筋膜ローラー持参必須	sqleion みやにし	13:50 ▶ 14:35	14:00
	14:40 ▶ 15:25	14:55 ▶ 15:40	1/22、1/29 開講 ※1/15は休講	14:55 ▶ 15:25 イージーサーキット わがつま 24名限定	14:55 ▶ 15:40	14:40 ▶ 15:25	14:40 ▶ 15:25	15:00
15:00	筋膜リリース かみ 変 筋膜ローラー持参必須	FIGHT DO 45 たまみず				FIGHT DO 45 たまみず		
	15:45 ▶ 16:45			16:40 ▶ 17:30			週替レッスン A 11:40~12:25 1/4 祝日特別レッスンスケジュール 1/11 ZUMBA いしかわ 1/18 エアロ45ロー ささき 1/25 キッズスクールで使用	
16:00	有料レッスン ハワイアンフラ yuu 有			キッズスクール チア(キッズ) あやね			週替レッスン B 13:50~14:35 1/4 祝日特別レッスンスケジュール 1/11 寝ポーズヨガ いしがき 1/18 ヨガ いしがき 1/25 寝ポーズヨガ いしがき	
17:00						17:30 ▶ 18:15		
		17:45 ▶ 18:45		17:45 ▶ 18:45	17:45 ▶ 18:45	ヨガ いしがき 変		18:00
18:00		キッズスクール ダンス(ジュニア) ゆう		キッズスクール チア(ジュニア) あやね	キッズスクール チア(ジュニア) あやね	1/24、1/31 開講 ※1/17は休講		
					19:00 ▶ 20:00			19:00
19:00					キッズスクール チア(アドバンス) あやね			
		19:30 ▶ 20:15		19:30 ▶ 20:15				
20:00		FIGHT DO 45 わがつま 変		ヨガ いしがき				
	20:15 ▶ 21:00			20:35 ▶ 21:05	20:15 ▶ 21:15			
21:00	FIGHT DO 45 わがつま	20:35 ▶ 21:20		イージーサーキット わがつま 24名限定	FIGHT DO たまみず			21:00
		ヨガ あさの						
22:00								

* 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 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。

イオンスポーツクラブ
3FIT仙台東大沢店

