

2026年 2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★			9:45~10:15 水中ウォーキング 月岡★ 担当変更			9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)★			9:45~10:15 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★			9:00~9:45 キッズ親子体操 <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★ 長いタオル持参	10:30~10:45 エアロ40ベーシック スタッフ 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 西内★★	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 ボル スタッフ 釣井★	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★	10:00~9:45 キッズ親子体操 <マスター>	9:30~10:30 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		11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★	WEB&当日		11:40~12:25 エアロ45ミドリ 中司★★	WEB&当日		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★	WEB&当日		11:15~11:45 イージーダイエット 堀★	10:00~10:45 チアダンス <キッズ> 45分	10:30~11:30 キッズ スイミング <キッズ>			
WEB&当日			WEB&当日			WEB&当日			WEB&当日			WEB&当日			11:00~11:40 エアロ40ロー	AYA★	10:45~11:30 エアロ40ロー	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 西★			12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★			13:00~13:45 エアロ40ロー 小松★			12:45~13:30 ヨガ45 小松★★			11:45~12:30 アクアピクス 宮地★		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 中司★★			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 谷口(和)★			14:00~14:40 エアロ40ロー 小松★★			12:10~12:50 エアロ40ベーシック 市川★		13:00~14:00 キッズ スイミング <マスター>			
WEB&当日			2月: クロール 3月: バタフライ 月ごとに各泳法の 審査を自指すレッスン。 ※祝日: 休講			WEB&当日			WEB&当日			WEB&当日			13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★★	13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>			
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 堀★			15:00~15:45 からだ整うストレッチ 小松★	長いタオル持参		14:00~15:00 エアロ45ミドリ AYA★★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:00~15:00 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 UBOUND 谷口(和)★★	定員30名	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 宮脇★★			18:15~18:55 ステップ40 市川★	WEB&当日		17:00~18:00 UBOUND 谷口(和)★★	定員30名	17:00~18:00 キッズ スイミング <マスター>			
19:05~19:50 ピラティス 西★			定員30名			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★			18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	16:00~17:00 キッズ スイミング <上級>			
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整整体操 市川★			20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★			20:20~21:00 ストリートダンス40 山崎★			20:15~21:00 アクアピクス 市川★	WEB&当日		18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	16:00~17:00 キッズ スイミング <上級>			
22:00			21:30~22:15 OXIGENO 平元★			20:20~21:00 調整整体操 市川★			20:20~21:00 ストリートダンス40 市川★			20:20~21:00 アクアピクス 市川★	WEB&当日		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★	15:30~16:15 OXIGENO 堀★			
0:00						21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 アクアピクス 市川★			21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★	定員30名 担当変更		20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	WEB&当日		16:00~17:00 キッズ スイミング <上級>		

※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。

《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