

2026年 2月

イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

- … 初めての方でも安心レッスン
- … 裸足可能レッスン
- … 有料レッスン
- … 変更箇所

- スタジオ定員について●
 1スタジオ:50名 (WEB予約枠:45名)
 2スタジオ:35名 (WEB予約枠:31名)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
10:00~10:45 ヨガ(45) 	10:00~10:40 エアロベシック(40) 	10:00~10:40 美姿勢トレーニング(40) 		10:00~10:40 メガダンス(40) 	10:00~10:40 背骨コンディショニング(40) 	10:00~10:40 ピラティス(40) 	10:00~10:30 エアロソフト(30) 	10:00~10:40 ZUMBA(40) 	10:00~10:40 ルーシーダットン(40) 	10:10~17:00 ダンス・新体操 キッズスクール		10:10~12:10 ダンス キッズスクール	
11:00~11:45 ZUMBA(45) 	11:00~11:45 ピラティス(45) 	11:00~11:40 エアロベシック(40) 	11:00~11:30 コアシェイプ(30) 	11:00~11:40 ZUMBA(45) 	11:00~11:40 アースヨガ(40) 	11:00~11:30 美ストレッチ(30) 	11:00~11:45 エアロミドル(45) 	11:00~11:40 新保	11:00~11:40 山口	11:15~12:00 ZUMBA(45) 		12:45~13:30 メガダンス(45) 	
13:00~13:30 バラエティシェイプ(30) 	13:00~13:30 2日 → ボディシェイプ 9日 → バランスボール 16日 → ステップ 23日 → ボディシェイプ 	13:00~13:30 美ストレッチ(30) 		13:00~13:45 SALSATION(R)(45) 	13:00~13:45 エアロロー(40) 	13:00~13:40 エアロロー(40) 	13:30~13:50 シェイプダイエット(20) 	13:30~13:50 栗田	13:40~14:50 太極拳(40) 	13:45~14:50 YUKI		14:00~14:45 ファイドウ(45) 	
13:50~14:30 機能改善トレーニング(40) 	13:50~14:35 メガダンス(45) 	13:50~14:35 14:00~14:45 フラダンス(45) 	13:50~14:35 14:00~14:45 エアロベシック(40) 	13:50~14:35 14:00~14:45 市川	13:50~14:35 14:05~14:35 ファイドウ(30) 	13:50~14:35 14:05~14:35 古橋	13:50~14:35 14:05~14:35 背骨コンディショニング(45) 	13:50~14:35 14:05~14:35 井上	14:10~14:50 太極拳(40) 	14:10~14:50 YUKI		14:00~14:45 ヨガ(40) 	
14:50~15:35 SALSATION(R)(45) 	14:55~15:25 アースヨガ(30) 	14:55~15:25 14:40~15:25 ヨガ(45) 	14:55~15:25 14:40~15:25 名渕	14:55~15:25 14:40~15:25 村松	14:55~15:25 14:40~15:25 古橋	14:55~15:25 14:40~15:25 新保	14:55~15:25 14:40~15:25 藤垣	14:55~15:25 14:40~15:25 山口	15:15~16:00 CHOREOLOGY(45) 	15:15~16:00 心優		15:00~15:40 ヨガ(40) 	
19:15~20:00 ヨガ(45) 	19:15~20:00 リトモス(45) 	19:15~20:00 古橋	19:15~20:00 コンディショニング(20) 	19:15~20:00 ZUMBA(45) 	19:15~20:00 新保	19:15~20:00 CHOREOLOGY(45) 	19:15~20:00 奈実	19:30~19:10 簡単ボクシングエアロ(40) 	19:30~19:10 鈴木(直)		20:20~21:00 ヨガ(45) 		
20:20~20:50 エアロソフト(30) 	20:20~21:05 ファイドウ(45) 	20:20~21:05 古橋	20:20~21:05 エアロベシック(45) 	20:20~21:05 新保	20:20~21:05 エアロロー(45) 	20:20~21:05 エアロベシック(45) 	20:20~21:05 藤垣	20:30~21:15 エアロロー(45) 	20:30~21:15 鈴木(直)		20:30~21:15 エアロベシック(45) 		
21:10~21:55 リトモス(45) 			21:00~21:45 ファイドウ(45) 	21:00~21:45 古橋								21:10~21:55 エアロベシック(45) 	

「3FITアプリ」
レッスン最新情報は
アプリをご覧ください!

3 FIT アプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪



今月のレッスン休講日 4日・14日・24日

予定のレッスン内容・インストラクターは、都合により変更となる場合がございます。

【レッスン参加方法】
「WEB予約」または「当日枠」にてご参加ください。

◆WEB予約
アプリよりご予約いただけます。
<予約期間>
1週間前の23:00より
レッスン開始30分前まで
<予約本数>
無制限

◆当日枠
レッスン開始アナウンス後
スタジオ前にてご予約いただけます。
参加名簿に名前または会員番号をご記入ください。

◆参加場所について
レッスン予約時に、お好きな枠をお選びください。

◆無断キャンセル
月度内に4回以上した場合は、
翌月のWEB予約をお取りすること
ができません。当日枠にてご参加ください。