

2月



イオンスポーツクラブ 3 FIT浦和美園店

レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)

…受講場所自由レッスン(指定する場合もあります)

…装飾照明使用クラス(使用しない場合もあります)

…初心者向けレッスン

…変更箇所

…ポップ通知



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 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
WEB予約 10:30-11:15 タオル体操 ヨガ 高木 ひろみ 11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ 13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来 WEB予約 14:15-15:00 ピラティス 羽田 WEB予約 15:30-16:15 ZUMBA Hitomi 16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス) WEB予約 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名 WEB予約 20:00-20:45 BAILABAILA AKI	WEB予約 10:10-10:20 タオル体操 ヨガ MAKO 10:45-11:30 パレエストレッチ &パレエ 入門 坂寄 優 定員26名 WEB予約 12:00-12:45 パレエ 中級 坂寄 優 定員26名 WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田 WEB予約 14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉 WEB予約 15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ WEB予約 16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス) WEB予約 19:00-19:45 ファイドウ MIKU WEB予約 20:15-21:00 X55 MIKU WEB予約 20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 WEB予約 20:15-21:00 オキシジェノ mai WEB予約 10:30-11:15 カラダ目覚める体操 ヨガ MAKO 10:45-11:15 ビギナー筋トレ 溜渉 定員15名 WEB予約 11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来 WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki WEB予約 14:15-15:00 エアロ45ミドル 金杉 智哉 WEB予約 15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ WEB予約 16:45-20:15 キッズスクール (パレエ) (キッズダンス) WEB予約 19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一 WEB予約 20:15-21:00 オキシジェノ mai WEB予約 10:30-11:15 ラジオ体操 ピラティス 羽田 定員20名 WEB予約 11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ 定員30名 WEB予約 13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛 WEB予約 13:45-14:30 コアシェイプ 岩田 奈緒美 WEB予約 14:15-15:00 オキシジェノ mai WEB予約 15:30-20:05 キッズスクール (チアダンス) (空手) WEB予約 16:40-18:50 キッズスクール (チアダンス) WEB予約 19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一 WEB予約 20:15-21:00 オキシジェノ mai WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子 定員20名 WEB予約 11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子 定員20名 WEB予約 12:45-13:15 イージーダイエット 溜渉 定員30名 WEB予約 13:45-14:30 ピラティス 小林 愛 WEB予約 15:15-16:00 BAILABAILA AKI WEB予約 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子 WEB予約 17:30-18:15 パレエ 初級 塚本 晃司 定員26名 WEB予約 19:00-19:45 BAILABAILA DDD HITOMI WEB予約 20:05-20:50 ファイドウ RINO WEB予約 10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名 WEB予約 11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉 定員26名 WEB予約 12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂 定員20名 WEB予約 14:15-15:05 フローミュージック ヨガ ASUMI WEB予約 14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名 WEB予約 14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子 WEB予約 15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名 WEB予約 10:30-11:00 エアロ30ソフト 金杉 智哉 WEB予約 11:30-12:15 エアロ45 オキシジェノ 牧野 風太 WEB予約 12:45-13:30 週替わり 矢嶋 美紗穂 WEB予約 13:25-14:10 ヨガ ヒサヨ WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 初級 Miyuki WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki WEB予約 15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名	WEB予約 10:10-10:20 タオル体操 ヨガ MAKO 10:45-11:30 パレエストレッチ &パレエ 入門 坂寄 優 定員26名 WEB予約 12:00-12:45 パレエ 中級 坂寄 優 定員26名 WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田 WEB予約 14:15-14:40 HIPHOP 中級 Miyuki WEB予約 15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉 WEB予約 15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ WEB予約 16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス) WEB予約 19:00-19:45 ファイドウ MIKU WEB予約 20:15-21:00 X55 MIKU WEB予約 20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 WEB予約 20:15-21:00 オキシジェノ mai WEB予約 10:30-11:15 ラジオ体操 ピラティス 羽田 定員20名 WEB予約 11:40-12:25 ZUMBA 山岸 恵美子 定員20名 WEB予約 12:45-13:15 イージーダイエット 溜渉 定員30名 WEB予約 13:45-14:30 ピラティス 小林 愛 WEB予約 15:15-16:00 BAILABAILA AKI WEB予約 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子 WEB予約 17:30-18:15 パレエ 初級 塚本 晃司 定員26名 WEB予約 19:00-19:45 BAILABAILA DDD HITOMI WEB予約 20:05-20:50 ファイドウ RINO WEB予約 10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名 WEB予約 11:30-12:15 エアロ45 テクニック 金杉 智哉 定員26名 WEB予約 12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂 定員20名 WEB予約 14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名 WEB予約 14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子 WEB予約 15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名	WEB予約 10:30-11:15 エアロ30ソフト 金杉 智哉 WEB予約 11:30-12:15 エアロ45 オキシジェノ 牧野 風太 WEB予約 12:45-13:30 週替わり 矢嶋 美紗穂 WEB予約 13:25-14:10 ヨガ ヒサヨ WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 初級 Miyuki WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki WEB予約 15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI WEB予約 16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI WEB予約 17:30-18:15 ファイドウ あき WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名	WEB予約 10:30-12:30 キッズスクール (キッズダンス)		

- WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
- WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
- WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
- 足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
- レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください