

# 2026年 3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) 名瀬	10:00~10:40 エアロベリック (40) 市川	10:00~10:40 美姿勢トレーニング (40) 新保		10:00~10:40 メガダンス (40) 春菜	10:00~10:40 背骨コンディショニング (40) 鈴木(直) ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	10:00~10:40 ピラティス (40) 市川	10:00~10:30 エアロソフト (30) 藤垣	10:00~10:40 ZUMBA (40) 新保	10:00~10:40 ルーシーダットン (40) 山口		10:10~17:00 ダンス・新体操 キッズスクール	10:20~11:00 エアロベリック (40) 加茂	10:10~12:10 ダンス キッズスクール
11:00~11:45 ZUMBA (45) 加茂	11:00~11:45 ピラティス (45) 市川	11:00~11:40 エアロベリック (40) 新保	11:00~11:30 コアシェイプ (30) 藤田	11:00~11:45 ZUMBA (45) 心優	11:00~11:40 アースヨガ (40) 金田	11:00~11:30 美ストレッチ (30) 藤田	11:00~11:45 エアロミドル (45) 市川	11:00~11:40 エアロベリック (40) 新保	11:00~11:30 整体ストレッチ (30) 山口	11:00~11:45 ヨガ (45) 名瀬		11:15~12:00 ZUMBA (45) 加茂	
	パラエティシェイプ 週替わりレッスン内容										3月21日(土) 13:00~ ファイドウ有料 レッスン有り♪		
13:00~13:30 パラエティシェイプ (30) 加茂	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 30日 → ボディシェイプ	13:00~13:30 美ストレッチ (30) 藤田		12:20~13:00 リトモス (40) 金田		13:00~13:45 SALSATION® (45) ゆうこ	13:30~13:50 シェイプダイエット (20) 栗田	13:00~13:40 エアロロー (40) 藤垣				12:45~13:30 メガダンス (45) 春菜	
13:50~14:30 機能改善トレーニング (40) 加茂		13:50~14:35 メガダンス (45) 金田	14:00~14:45 フラダンス (45) 松本	13:20~14:00 ダンスフィット (40) 金田	13:45~14:25 エアロベリック (40) 市川	14:05~14:35 ファイドウ (30) 古橋		14:00~14:45 SALSATION® (45) TOMOMI	14:00~14:45 背骨コンディショニング (45) 井上 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	14:10~14:50 太極拳 (40) 藤本	14:00~14:45 ファイドウ (45) YUKI	3/29(日) 限定!!	14:00~14:45 ファイドウ (45) YUKI
14:50~15:35 SALSATION® (45) 奈実		14:55~15:25 アースヨガ (30) 金田		14:40~15:25 ヨガ (45) 名瀬		14:50~15:30 リトモス (40) 古橋			16:30~19:00 新体操 キッズスクール	15:15~16:00 CHOREOLOGY (45) 心優	15:00~15:40 ヨガ (40) YUKI	3/29(日) 限定!!	15:00~15:40 ヨガ (40) YUKI
					17:10~20:20 ダンス キッズスクール		16:00~20:00 新体操 キッズスクール			18:30~19:10 簡単ボクシングエアロ (40) 鈴木(直)			
19:15~20:00 ヨガ (45) 藤本		19:15~20:00 リトモス (45) 古橋		19:15~19:35 コンディショニング (20) 村松		19:15~20:00 ZUMBA (45) 新保		19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 奈実		19:30~20:10 ZUMBA (40) 鈴木(直)			
20:20~20:50 エアロソフト (30) 藤本		20:20~21:05 ファイドウ (45) 古橋		19:55~20:40 エアロベリック (45) 村松		20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 新保 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	3/5・19(木) 限定!! 20:30~21:15 エアロロー (45) 藤垣	20:30~21:15 エアロベリック (45) 鈴木(直)					
21:10~21:55 リトモス (45) 津久田				21:00~21:45 ファイドウ (45) 古橋									

**「3FITアプリ」**  
 レッスン最新情報は  
 アプリをご覧ください！

ios用    アンドロイド用

3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

**【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。

**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。