

2026年 3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	プール	スタジオ	プール	
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	9:30~10:00 ヨガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)			9:30~10:00 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	8:30~9:30 キッズ スイミング <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★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40パーシェック 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	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 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ 平元★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:45 キッズ スイミング <ジュニア> キッズ スイミング <ジュニア> 5歳~	9:30~10:30 キッズ スイミング <ジュニア> キッズ スイミング <ジュニア>	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	9:30~10:30 キッズ スイミング <キッズ>	
11:45~12:25 エアロ40パーシェック 和田★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 小松★★			11:40~12:25 エアロ45ミドル 中司★★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★			11:15~11:45 イーソーダイエット 堀★	11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★	
12:50~13:30 エアロ40ロー 和田★★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 西★	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨガ45 小松★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 和田★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★	13:15~14:00 アクアピクス 平元★	12:15~12:45 フィンスイム タイム★	12:15~13:00 FIGHT DO 堀★★	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズ スイミング <ジュニア>	
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)★			14:10~14:55 美ユティ-Bodywave 小松★★		14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	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>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	
15:05~15:50 ZUMBA45 Koki★		3月: バタフライ 4月: 背泳ぎ 月ごとに各泳法の 習得を目指すレッスン。	15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★		15:20~16:05 ヨガ45 松岡★	15:20~16:05 ヨガ45 松岡★		13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	15:00~16:00 キッズ スイミング <ジュニア>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:10~15:40 キッズパーソナル 谷口・山崎	15:50~16:20 キッズパーソナル 谷口	
		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	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>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	16:15~17:00 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 キッズ スイミング <ジュニア>	16:00~16:30 キッズパーソナル 山崎	16:00~16:30 キッズパーソナル 山崎	16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>	16:00~17:00 キッズ スイミング <ジュニア>	16:00~17:00 キッズ スイミング <マスター>	16:00~17:00 キッズ スイミング <マスター>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	16:00~17:00 キッズ スイミング <マスター>	17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:00~19:00 WEB&当日	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:15~18:55 ステップ40 市川★	18:15~18:55 ステップ40 市川★	18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
19:05~19:50 ピラティス 西★			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★	19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:25~20:10 ヨガ45 橋詰★	19:00~19:30 キッズパーソナル 平元	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:30 キッズパーソナル 平元	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★				
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	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 谷口★★	20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★	20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	20:30~21:15 FIGHT DO 西★★	20:30~21:15 FIGHT DO 西★★				
21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★			21:30~22:15 OXIGENO 平元★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:25~22:10 ヨガ45 橋詰★										
						21:20~22:00 UBOUND 小西★★													

●3月休館日
3/14(土)・3/24(火)

●祝日休講レッスン
①20時以降にスタートするレッスンは
すべて休講となります
②ジムレッスン(キネシス含む)は
朝昼休講となります
※有料レッスンは対象外

《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
※入場時シ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

※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。