

2026年3月 イオンスポーツクラブ3FIT八事店

変更・追加箇所

※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。

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|---|--------------------------------|---|--|---|------------------------------|--|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 9:00 | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| | WEB予約 9:45~10:35 ベリーダンス Barbie | | WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA 松岡 | | WEB予約 9:45~10:30 オキシジェノ 小俣 | | WEB予約 9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦 | | 定員14名 9:45~10:15 ストレッチボール 山口 | | WEB予約 10:20~11:05 BAILA BAILA 伊藤 | | WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko | |
| | 定員20名 10:55~11:35 ステップ40 松岡 | 11:00~11:45 アクアピクス 角野 | WEB予約 10:55~11:35 パワーヨーガ 藤川 | 11:00~11:30 ショートアクア 小俣 | WEB予約 10:50~11:35 ZUMBA MASUMI | 10:45~11:30 アクアピクス 望月 | WEB予約 10:55~11:35 バレトン 杉浦 | 11:00~11:45 アクアピクス 相木 | WEB予約 10:35~11:20 ファイトウ 瀬野 | 11:00~11:45 アクアピクス 石塚 | WEB予約 11:25~12:10 オキシジェノ Mi-ko | 11:00~11:30 ショートアクア 南谷 | WEB予約 10:55~11:55 ヨーガ 鈴木 | 11:00~11:30 ショートアクア 田淵 |
| | 12:00~12:40 バレトン 山本 | | WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ 藤川 | | WEB予約 11:55~12:40 ファイトウ MASUMI | | 11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦 | | WEB予約 11:40~12:30 フラダンス 中川 | | 12:20~13:10 新体操(キッズ) 藤川 | 12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | 12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | 12:00~14:10 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 |
| 13:00 | 13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本 | | 13:00~13:45 オキシジェノ 小俣 | | WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田 | | WEB予約 13:00~14:00 ヨーガ 渡邊 | | WEB予約 13:00~13:45 ピラティス 山口 | | 13:10~14:10 新体操(ジュニア) 藤川 | 14:30~15:00 ショートアクア 吉田 | 13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦 | 13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦 |
| | WEB予約 14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野 | 14:00~14:30 ショートアクア 瀬野 | WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko | 14:15~14:45 ショートアクア 田淵 | WEB予約 14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田 | 14:15~14:45 ショートアクア 吉田 | WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me. | 14:15~14:45 ショートアクア 瀬野 | WEB予約 14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡 | 14:15~14:45 ショートアクア 小俣 | WEB予約 14:45~15:30 ピラティス 橋本 | 14:30~15:00 ショートアクア 吉田 | 14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦 | 14:30~15:00 ショートアクア 岩井 |
| | 15:15~16:00 KaQiLa 仲村 | | 14:55~15:25 平泳ぎ 真子 | 15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | WEB予約 14:55~15:40 フラダンス 中川 | 15:00~15:30 フィンスイムタイム | | 15:00~15:30 フィンスイムタイム | WEB予約 15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川 | 15:30~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | 15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本 | 16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | 15:10~15:40 イーターダイエット 田淵 | 16:40~18:50 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 |
| | 16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野 | | 16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤 | | 16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤 | | 16:00~16:50 新体操(キッズ) 瀬野 | | 16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野 | | 16:00~18:05 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。 | | | |
| | 17:20~18:20 新体操(ジュニア) 瀬野 | | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤 | | 17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤 | | 16:50~17:50 新体操(ジュニア) 瀬野 | | 19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田 | 19:15~19:45 フィンスイムタイム | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ピラティス 橋本 | | 19:00~19:45 THE SLOW リフトラネージュ 戸田 | 19:15~19:45 中級クロール 陣之内 | 定員20名 19:15~19:45 ボディシェイプ 田淵 | 19:15~19:45 フィンスイムタイム | 定員14名 19:00~19:30 ストレッチボール 瀬野 | 19:15~19:45 ショートアクア 南谷 | 19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田 | 19:15~19:45 フィンスイムタイム | | | | |
| 20:00 | 20:10~20:55 メガダンス 遠藤 | 20:15~20:45 アクアウォーキング 村瀬 | 20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田 | 20:15~20:45 フィンスイムタイム | 20:15~21:00 ファイトウ 岩井 | 20:15~20:45 ショートアクア 谷口 | 20:10~20:55 BAILA BAILA 古田 | 20:15~20:45 クロール入門 南谷 | 20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田 | 20:15~20:45 アクアウォーキング 山本 | 20:15~21:00 ファイトウ 吉田 | | 20:15~21:00 ピラティス 橋本 | 20:15~20:45 ショートアクア 岩井 |
| | | | | | | | 定員20名 21:15~22:00 ラディカルパワー 吉田 | | 21:15~22:00 ファイトウ 岩井 | | | | | |

WEB予約 WEB予約対象レッスン: WEB予約 35名/当日予約 10名 アプリ・ホームページより、週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。

【定員】
45名

★レッスン予約は 9時・12時・18時にまとめて設置致します。(例 月曜9:00 ベリー・ステップ・バレトンの3本を設置)
★レッスン予約ができた時点ですべての予約表に記入ができます。
★たくさんの方が参加できるよう、当日キャンセルされる場合は、出来るだけ店舗へご連絡を頂けるようご協力ください。

