

# 2026年 4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>  
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 ヨーガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)		9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	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>
10:20~11:05 ヨーガ45 釣井★ レッスン変更 担当変更 時間変更	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パーソニック 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ 10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名	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 10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 エアロ40パーソニック 釣井★	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 キッズダンス (キッズ・ジュニア) 45分 5歳~	9:30~10:30 キッズスイミング <ジュニア>	10:30~11:30 キッズスイミング <キッズ>	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★
11:45~12:25 ダンベルエクササイズ 月岡★ 担当変更 レッスン変更 WEB&当日			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村 ★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:35~12:20 ダンスエアロ 中司★ 担当変更 レッスン変更 時間変更			11:35~12:20 エアロ45ミドル 中司★★ 時間変更			11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★ WEB&当日			11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:45~12:30 アクアピクス 宮地★		11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★
12:40~13:20 エアロ40パーソニック 和田★★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 平元★ 担当変更	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★ WEB&当日	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 ヨーガ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 RADICAL FITNESS 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 大塚★ 担当変更	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★ 担当変更	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	13:25~14:10 ZUMBA45 和田★★	13:00~14:00 キッズスイミング <ジュニア>	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★★ WEB&当日			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 谷口(和)★			14:10~14:55 美ユーターBodywave 小松★★ WEB&当日		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★		14:00~15:00 キッズスイミング <ジュニア>	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★		4月: 背泳ぎ 5月: 平泳ぎ 月ごとに各泳法の 習得を目指すレッスン。 15:30~16:00 フィンスイム タイム★	15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★★ WEB&当日			15:00~15:45 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★ 長いタオル持参			15:20~16:05 ヨーガ45 松岡★		15:00~16:00 キッズスイミング <ジュニア>	15:50~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 谷口(和)★★ 定員30名	16:00~17:00 キッズスイミング <マスター>	15:30~16:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 堀★	15:10~15:40 キッズパーソナル 谷口・小西
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			17:00~18:00 HIPHOPダンス (ジュニア) 60分 8歳~12歳		16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	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>				18:15~18:55 ステップ40 市川★		17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	16:00~17:00 キッズスイミング <マスター>	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	16:00~17:00 キッズスイミング <上級>
19:05~19:50 ヨーガ45 宮脇★ レッスン変更 担当変更			18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>			18:00~19:00 WEB&当日			18:15~19:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			19:15~19:45 フィンスイム タイム★		18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>	18:15~18:45 フィンスイム タイム★			
20:10~20:55 MEGADANZ RADICAL FITNESS 宮脇★★			19:20~20:00 UBOUND RADICAL FITNESS 堀★★ 定員30名			19:20~20:00 ポティシェイプ40 小西★ 担当変更			19:15~20:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 谷口★★			19:25~20:10 ヨーガ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★★			
			20:25~21:10 調整体操 市川★		20:15~21:00 週替わりスイム ★★	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★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			20:30~21:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 古賀★★ 担当変更		20:30~21:15 WEB&当日				
			21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★ レッスン変更 担当変更 時間変更			21:20~22:00 UBOUND RADICAL FITNESS 小西★★ 定員30名			21:30~22:15 OXIGENO RADICAL FITNESS 平元★ レッスン変更 担当変更									

●4月休館日  
4/14(火)・4/24(金)

●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  
※入場時しりとり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。