

# 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	
	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
9:00	映像		映像		映像		映像		映像		映像			
9:45~10:35	WEB予約 ベリーダンス Barbie		WEB予約 ZUMBA 松岡		WEB予約 ヨガ 西村		WEB予約 エアロ45ロー 杉浦		WEB予約 朝の10分 ストレッチボール 山口		WEB予約 おはよう ヨガ 伊藤		WEB予約 ZUMBA Mi-ko	
10:55~11:35	定員20名 ステップ40 松岡	11:00~11:45 アクアピクス 角野	WEB予約 パワーヨガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小俣	WEB予約 ZUMBA MASUMI	10:45~11:30 アクアピクス 望月	WEB予約 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 ファイドウ 瀬野	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 11:25~12:10 オキシジェン Mi-ko	11:00~11:30 ショートアクア 南谷	10:55~11:55 ヨガ 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 ヨガ 藤川		WEB予約 11:55~12:40 ファイドウ MASUMI		WEB予約 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。	
13:00	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 オキシジェン 小俣		WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		WEB予約 13:00~14:00 ヨガ 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		13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	
14:00~14:50	WEB予約 エアロ50テクニック 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 ホッピングフィットネス 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		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。	14:05~14:50 ホッピングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井
16:30~17:20	16:30~17:20 新体操(キッズ) 瀬野		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。		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				15:10~15:40 イーザーダイエット 田淵	
17:20~18:20	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									
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本		19:00~19:45 THE SLOW リパト'レナージュ 戸田	19:15~19:45 中級クロール 陣之内	定員20名 19:15~19:45 ホディーシェイプ 田淵	19:15~19:45 フィンスイムタイム	19:00~19:45 ヨガ 西村	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 ファイドウ 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 スタッフ	20:15~21:00 ファイドウ 吉田		20:15~21:00 ピラティス 橋本	20:15~20:45 ショートアクア スタッフ
	映像				映像		映像		映像					

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。

