

2026年4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	
	7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		
	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 ヨーガ 西村		WEB予約 9:50~10:35 エアロ450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 小侯	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 ファイドウ 岩井	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 ファイドウ 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) 😊	12:00~14:00 キッズ スイミング 😊	12:00~14:00 キッズ スイミング 😊		
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 小侯		WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		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) 😊	13:00~13:45 エアロ450ー 杉浦	13:00~13:45 エアロ450ー 杉浦		
	WEB予約 14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野	14:15~14:45 ショートアクア 小侯	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 田淵	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 小侯	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	「映像レッスン」 「朝の部」 毎日 7:00~9:15の回 「夜の部」 毎日 レッスン終了後~2:00 詳細は映像レッスンPOPをご確認下さい。	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	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 😊	15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川	15:15~16:00 はじめて水泳 真子	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアクア 吉田	15:10~15:40 イーザータイエット 田淵	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 😊		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(ジュニア) 😊	16:00~16:50 新体操(キッズ) 😊	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 😊	16:00~16:50 新体操(キッズ) 😊	16:00~18:00 エアロ30 +コンディショニング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 😊		17:20~18:20 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本		19:00~19:45 THE SLOW リハ"ド"レ"ー"シ"ョ 戸田	19:15~19:45 中級クロール 陣之内	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 😊	19:00~19:45 ヨーガ 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 😊	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 😊	19:00~19:45 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 大矢	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 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 フィンスイムタイム 😊	20:10~20:55 BAILA BAILA 西村	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 ファイドウ 吉田	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~21:00 ファイドウ 吉田
	21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		定員20名 21:15~22:00 ラディカルパワー 吉田	22:15~ 映像レッスン	21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		

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。

