

2026  
4月



イオンスポーツクラブ3 FIT浦和美園店

# レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)

…受講場所自由レッスン(指定する場合があります)

…装飾照明使用クラス(使用しない場合があります)

…初心者向けレッスン

…変更箇所

…ポップ通知



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1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約 10:30-11:20 ヨガ 高木 ひろみ	10:10-10:20 タオル体操	WEB予約 10:30-11:20 ヨガ MAKO	10:10-10:20 カラダ目覚める体操 10:45-11:15 ピギナー筋トレ 溜瀧 定員15名	WEB予約 10:30-11:15 ピラティス 羽田	10:10-10:20 ラジオ体操 10:40-11:10 ポールストレッチ スタッフ 定員20名	WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子	10:30-11:15 ファイトウ tani	WEB予約 10:30-11:15 骨盤ビューティ Hitomi	10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名			WEB予約 10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田 由美	10:30-12:30 キッズスクール (キッズダンス)
11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ	WEB予約 12:00-12:45 バレエ 中級 坂寄 優 定員26名	11:45-12:30 フラダンス 桑山 未来	11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO	WEB予約 11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名	11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ	WEB予約 11:30-12:20 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ 定員20名	11:45-12:30 エアロ45ロ- Hitomi	11:30-12:15 WEB予約 11:30-12:15 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名	11:30-12:15 エアロ45 テクニク 金杉 智哉	11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太	11:45-12:30 WEB予約 11:45-12:30 ファイトウ 葵	
13:00-13:45 フラダンス 桑山 未来	WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki		13:00-13:45 WEB予約 13:00-13:45 ファイトウ 三浦 剛	13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美	12:45-13:15 WEB予約 12:45-13:15 イージーダイエット 溜瀧 定員30名	12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 定員20名	13:00-13:30 WEB予約 13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名	12:45-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂	12:45-13:30 週替わり 牧野 風太	13:25-14:10 WEB予約 13:25-14:10 代行表にてご案内	13:00-13:45 WEB予約 13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	
14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 ピラティス 羽田		14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15-15:00 オキシジェノ mai		13:45-14:30 ピラティス 小林 愛		14:15-15:05 WEB予約 14:15-15:05 フローミュージック ヨガ ASUMI	14:00-14:40 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名	14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子		14:15-15:00 WEB予約 14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki	
15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	15:30-19:40 キッズスクール (キッズダンス) (チアダンス)	15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ		15:30-20:05 キッズスクール (チアダンス) (空手)	15:20-16:05 ヨガ mai	15:15-16:00 WEB予約 15:15-16:00 BAILABAILA AKI				15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI			
16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス)		16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス)	16:45-20:15 キッズスクール (バレエ) (キッズダンス)		16:40-18:50 キッズスクール (チアダンス)	16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子		16:30-18:30 キッズスクール (KPOP)		16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI		16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA	
19:00-19:30 WEB予約 19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名		19:00-19:45 WEB予約 19:00-19:45 ファイトウ MIKU			19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一	17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名		18:45-19:30 WEB予約 18:45-19:30 バレエ テクニク 塚本 晃司 定員26名	17:30-18:15 ファイトウ あき	17:30-18:15 WEB予約 17:30-18:15 ファイトウ あき		17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明 定員20名	
20:00-20:45 BAILABAILA AKI	20:00-20:45 WEB予約 20:00-20:45 ファイトウ tani	20:15-21:00 WEB予約 20:15-21:00 X55 MIKU 定員30名		20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員30名	20:15-21:00 オキシジェノ mai	18:00-19:45 WEB予約 18:00-19:45 HIPHOP 初級 Miyuki		20:05-20:50 WEB予約 20:05-20:50 ファイトウ RINO		18:30-19:15 WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名			
						20:15-21:00 WEB予約 20:15-21:00 HIPHOP 中級 Miyuki							

・WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください  
 ・WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてお申し込みください  
 ・WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します  
 ・足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します  
 ・レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください