

2026年5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		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約			
	9:45~10:35 ベリーダンス Barbie		9:50~10:35 ZUMBA 松岡		9:45~10:30 ヨガ 西村		9:45~10:35 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		10:20~11:05 BAILA BAILA 山口		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	10:55~11:35 パワーヨガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小俣	10:50~11:35 ZUMBA MASUMI	10:45~11:30 アクアピクス 望月	10:55~11:35 バレト 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	10:35~11:20 ファイト 若井	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	11:00~11:30 ショートアクア 大石	11:00~11:30 ショートアクア 田淵	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 山本		11:55~12:35 ヨガ 藤川		11:55~12:40 ファイト MASUMI		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		11:40~12:30 フラダンス 中川		12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島		12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島			
	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		13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~14:00 ヨガ 渡邊		13:00~13:45 ピラティス 山口		12:20~13:10 新体操(キッズ) 倉島		13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦			
	14:00~14:50 エアロ50チクニック 水野	14:15~14:45 ショートアクア 小俣	14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 南谷	14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	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	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 倉島	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 大石	14:30~15:00 ショートアクア 大石		
	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。		14:55~15:25 平泳ぎ 真子	14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム 中川	15:15~16:00 はじめて水泳 真子	15:40~18:40 キッズ スイミング 藤川	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 イーサーダイエット 田淵	15:10~15:40 イーサーダイエット 田淵	15:10~15:40 イーサーダイエット 田淵		
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 倉島			15:40~18:40 キッズ スイミング 倉島	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤	16:00~16:50 新体操(キッズ) 吉田	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 藤澤	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 吉田	16:00~16:50 新体操(キッズ) 吉田	15:50~16:35 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 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 橋本	
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 倉島			16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 吉田	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 藤澤	19:00~19:45 ピラティス 橋本	19:00~19:45 ピラティス 橋本	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 山田	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 山田	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 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田
	20:10~20:55 メガダンス 遠藤			20:15~20:45 ショートアクア 村瀬	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 フィンスイムタイム 戸田	20:15~21:00 ファイドウ 若井	20:15~20:45 ショートアクア 谷口	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 アクアオーキング 大矢	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~20:45 ショートアクア 大石	20:15~20:45 ショートアクア 大石	20:15~20:45 ショートアクア 大石
	21:15~ 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		21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン			
	22:15~ 映像レッスン						22:15~ 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。

