

2026年 5月 イオンスポーツクラブ 浜松西 レッスンスケジュール

📖 … 初めての方でも安心レッスン
👣 … 裸足可能レッスン
🏠 … 有料レッスン
📅 … 変更箇所

●スタジオ定員について●
 1スタジオ: 50名 (WEB予約枠: 45名)
 2スタジオ: 35名 (WEB予約枠: 31名)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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スタジオ
10:10~10:55 ヨガ (45) 📖👣 名瀬	10:10~10:50 エアロベリック (40) 📖 市川	10:00~10:40 美姿勢トレーニング (40) 📖👣 新保		10:10~10:50 メガダンス (40) 📖👣 春菜	10:10~10:50 背骨コンディショニング (40) 📖👣 鈴木(直) ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	10:10~10:50 ピラティス (40) 📖👣 市川	10:10~10:40 エアロソフト (30) 📖 藤垣	10:10~10:50 ZUMBA (40) 📖 新保	10:10~10:50 キックアウト (40) 📖 萩原		10:10~17:00 ダンス・新体操 キッズスクール	10:20~11:00 エアロベリック (40) 📖 加茂	10:10~12:10 ダンス キッズスクール
11:10~11:55 エアロロー (45) 📖 名瀬	11:05~11:50 ピラティス (45) 📖👣 市川	11:00~11:40 エアロベリック (40) 📖 新保	11:00~11:30 コアシェイプ (30) 📖👣 藤田	11:10~11:55 ZUMBA (45) 📖 心優	11:10~11:50 アースヨガ (40) 📖👣 金田	11:10~11:40 美ストレッチ (30) 📖👣 藤田	11:00~11:45 エアロミドル (45) 📖 市川	11:10~11:50 バランスコーディネーション (40) 📖👣 新保	11:10~11:50 エアロベリック (40) 📖 萩原	11:00~11:45 ヨガ (45) 📖👣 名瀬		11:15~12:00 ZUMBA (45) 📖 加茂	
13:00~13:30 パラエティシェイプ (30) 📖 加茂	11日 → ボディシェイプ 18日 → バランスボール 25日 → ステップ	13:00~13:30 美ストレッチ (30) 📖👣 藤田		13:20~14:00 ダンスフィット (40) 📖 金田	13:30~14:10 エアロベリック (40) 📖 市川	13:00~13:45 SALSATION® (45) 📖 ゆうこ	13:30~13:50 シェイプダイエット (20) 📖 栗田	13:00~13:40 エアロロー (40) 📖 藤垣		14:10~14:50 太極拳 (40) 📖👣 藤本		12:45~13:30 メガダンス (45) 📖 春菜	5/31(日) 13:00~ メガダンス 有料イベント あり♪
13:50~14:30 機能改善トレーニング (40) 📖👣 加茂		13:50~14:35 メガダンス (45) 📖 金田	14:00~14:45 フラダンス (45) 📖👣 松本	14:20~15:05 ヨガ (45) 📖👣 名瀬		14:05~14:35 ファイドウ (30) 📖 古橋		14:00~14:45 SALSATION® (45) TOMOMI	14:00~14:45 背骨コンディショニング (45) 📖👣 井上 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	15:15~16:00 CHOREOLOGY (45) 📖 心優			
14:50~15:35 SALSATION® (45) 📖 奈実		14:55~15:25 アースヨガ (30) 📖👣 金田		17:10~20:20 ダンス キッズスクール		14:50~15:30 リトモス (40) 📖 古橋	16:00~20:00 新体操 キッズスクール		16:30~19:00 新体操 キッズスクール	18:30~19:10 簡単ホクシングエアロ (40) 📖 鈴木(直)			
19:15~20:00 ヨガ (45) 📖👣 藤本		19:15~20:00 リトモス (45) 📖 古橋		19:15~19:35 コンディショニング (20) 📖👣 村松		19:15~20:00 ZUMBA (45) 📖 新保		19:15~20:00 CHOREOLOGY (45) 📖 奈実		19:30~20:10 ZUMBA (40) 📖 鈴木(直)			
20:20~20:50 エアロロー (30) 📖 藤本		20:20~21:05 ファイドウ (45) 📖 古橋		19:55~20:40 エアロベリック (45) 📖 村松		20:20~21:00 背骨コンディショニング (40) 📖👣 新保 ＜持ち物＞ フェイスタオル・輪ゴム2本	20:30~21:15 5/7・21(木) 限定!! エアロロー (45) 📖 藤垣	20:30~21:15 エアロベリック (45) 📖 鈴木(直)					
21:10~21:55 リトモス (45) 📖 津久田				21:00~21:45 ファイドウ (45) 📖 古橋									

「3FITアプリ」
 レッスン最新情報は
 アプリをご覧ください！

3FITアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

【レッスン参加方法】
 「WEB予約」または「当日枠」にて
 ご参加ください。

- ◆WEB予約
アプリよりご予約いただけます。
＜予約期間＞
1週間前の23:00より
レッスン開始30分前まで
＜予約本数＞
無制限
- ◆当日枠
レッスン開始アナウンス後
スタジオ前にてご予約いただけます。
参加名簿に名前または会員番号を
ご記入ください。
- ◆参加場所について
レッスン予約時に、お好きな枠を
お選びください。
- ◆無断キャンセル
月内に4回以上した場合は、
翌月のWEB予約をお取りすること
ができません。当日枠にてご参加
ください。

今月のレッスン休講日 4日・14日・24日
 予定のレッスン内容・インストラクターは、都合により変更となる場合がございます。