

2026年 5月 イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム



レッスン変更
担当変更
時間変更

…レッスン・担当者・時間
変更箇所

…先月からの
変更箇所

ホームページ <http://www.aeonsportsclub>
TEL:088-826-8335

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30~10:00 エアロソフト30 釣井★		9:45~10:15 水中ウォーキング 月岡	9:30~10:00 ヨーガ30 宮脇★			9:30~10:00 ロコモ予防体操 谷口(和)		9:45~10:15 アクアピクス30 堀★	9:30~10:00 エアロ30ソフト 西内★		9:45~10:15 水中ウォーキング 大塚	9:30~10:00 ラジオ体操&ストレッチ 大塚		9:45~10:15 パドビーウォーク 宮脇★	9:00~9:45 キッズ親子体操	8:30~9:30 キッズスイミング <マスター>		8:30~9:30 キッズスイミング <ジュニア>	
10:20~11:05 ヨーガ45 釣井★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40パーソナル 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	10:30~11:10 エアロ40ロー 釣井★★	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 泉★	10:30~11:10 ダンベルシェイプ40 西内★	10:30~10:45 ボール スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 エアロ40パーソナル 釣井★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:00~10:45 キッズダンス (キッズ・ジュニア) 45分 5歳~	9:30~10:30 キッズスイミング <ジュニア>	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	9:30~10:30 キッズスイミング <キッズ>	
11:45~12:25 ダンベルエクササイズ 月岡★			11:35~12:20 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村 ★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員 8名		11:35~12:20 ダンスエアロ 中司★			11:35~12:20 エアロ45ミドル 中司★★			11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★			11:15~11:45 イーサーダイエット 堀★	11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★	
12:40~13:20 エアロ40パーソナル 和田★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~13:45 初級スイム 宮地★	12:45~13:30 FIGHT DO 谷口(和)★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 宮脇★	12:45~13:30 ヨーガ45 小松★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 大塚★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★			12:15~13:00 FIGHT DO 堀★★	13:00~14:00 キッズスイミング <キッズ>	12:10~12:50 エアロ40パーソナル 市川★	12:00~13:00 キッズスイミング <マスター>	
14:00~14:40 コアシェイプ40 堀★		14:30~15:00 アクアピクス30 平元★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★			14:00~14:40 ダンベルエクササイズ 谷口(和)★			14:10~14:55 美ユティ-Bodywave 小松★★		14:10~14:55 週替わりスイム 宮地★★	14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 中司★		14:30~15:00 アクアピクス30 小西★	14:00~15:00 キッズスイミング <ジュニア>	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	13:15~13:45 ボディシェイプ 市川★	13:00~14:00 キッズスイミング <ジュニア>
15:00~15:45 ZUMBA45 Koki★★		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★★			15:00~15:45 OXIGENO 堀★			15:25~16:10 からだ整うストレッチ 小松★			15:20~16:05 ヨーガ45 松岡★		15:50~16:30 UBOUND 谷口(和)★★	15:00~16:00 キッズスイミング <ジュニア>	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	14:15~15:00 エアロ45ミドル AYA★★	15:10~15:40 キッズパーソナル 谷口・小西	15:30~16:15 OXIGENO 堀★
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★		16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	17:00~18:00 HIPHOPダンス (ジュニア) 60分 8歳~12歳	16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	16:15~17:00 K-POPダンス [キッズ]45分 小学生以上	16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	16:00~17:00 キッズスイミング <ジュニア>	16:00~17:00 キッズスイミング <マスター>	18:15~18:55 ステップ40 市川★		18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★		16:00~17:00 キッズスイミング <キッズ>	17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	16:00~17:00 キッズスイミング <上級>
19:05~19:50 OXIGENO 平元★		17:00~18:00 キッズスイミング <キッズ>		17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>		17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	18:00~19:00 キッズスイミング <マスター>	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★			19:05~19:50 OXIGENO 平元★		17:00~18:00 キッズスイミング <キッズ>	17:00~18:00 キッズスイミング <ジュニア>	19:00~19:30 キッズパーソナル 千代村	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★		18:00~19:00 キッズスイミング <キッズ>		18:00~19:00 キッズスイミング <ジュニア>	19:00~19:30 キッズパーソナル 平元		18:00~19:00 キッズスイミング <ジュニア>	19:00~19:30 キッズパーソナル 平元	19:15~19:45 フィンスイム タイム★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★		18:00~19:00 キッズスイミング <キッズ>	17:00~17:30 キッズパーソナル 小西	18:00~18:40 ステップ40 AYA★★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★		
		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:20~20:00 UBOUND 堀★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:20~20:00 ボディシェイプ40 小西★	19:15~20:00 FIGHT DO 古賀★★			20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★		18:00~19:00 キッズスイミング <キッズ>	17:40~18:10 キッズパーソナル 小西	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
		20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★		20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★		20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★	20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★			20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
		21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★		21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★	21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★		21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★	21:30~22:15 ヨーガ45 橋詰★	21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★		
									21:20~22:00 UBOUND 小西★★			21:20~22:00 UBOUND 小西★★		19:00~19:40 エアロ40ロー AYA★★	19:0				