

2026年 7月 イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム



…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 堀	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★		10:30~11:00 アクアピクス30 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	10:30~11:00 アクアピクス30 谷口★	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	10:30~11:00 アクアピクス30 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	10:30~11:00 アクアピクス30 市川★	10:30~11:10 コアシェイプ40 平元★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:00 アクアピクス30 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 UBOUND 堀★★			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★	11:45~12:15 アクアピクス30		11:00~11:40 エアロ40ロー AYA ★★	10:45~11:15 アクアピクス30 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	13:15~13:45 アクアピクス30 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	13:15~13:45 アクアピクス30 堀★	13:00~13:45 MEGADANZ 宮脇★★	13:30~13:45 お腹シェイプ スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 大塚★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★			12:15~12:45 フィンスイム タイム★	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>	13:00~14:00 キッズ スイミング <キッズ>	
14:00~14:40 コアシェイプ40 泉★		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)★		14:10~15:10 幼稚園 課外授業 <キッズ>	14:10~14:55 美ユーター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★	14:40~15:20 ダンスエクササイズ 中司★	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★★	14:15~14:45 アクアピクス30 市川★	
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★		15:10~15:55 幼稚園 課外授業 <キッズ>	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★		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>	15:50~16:30 UBOUND 谷口(和)★★	15:00~16:00 キッズ スイミング <ジュニア>	15:30~16:15 OXIGENO 堀★	15:10~15:40 キッズパーソナル 谷口・小西	
16:00~16:45 ピラティス45 Koki★★		16:40~17:10 キッズパーソナル 平元	16:00~16:45 ストリートダンス45 谷口★★		16:00~17:00 キッズ スイミング <キッズ>	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>	長いタオル持参			16:45~17:35 ZUMBA 小松★★		17:00~18:00 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>	17:00~17:30 キッズパーソナル 小西	17:40~18:10 キッズパーソナル 小西	15:50~16:20 キッズパーソナル 小西・千代村	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			17:00~18:00 HIPHOPダンス [ジュニア] 60分 8歳~12歳		17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>	17:15~18:00 フラダンス45 中村★		17:00~18:00 キッズ スイミング <ジュニア>				18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>	18:00~18:45 ZUMBA GOLD akari★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★		
19:05~19:50 OXIGENO 平元★			19:20~20:00 UBOUND 堀★★		19:00~19:30 キッズパーソナル 千代村	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★		18:00~19:00 キッズ スイミング <マスター>				19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★		19:00~19:30 キッズパーソナル 千代村					
20:10~20:55 MEGADANZ 宮脇★★			20:25~21:10 調整体操 市川★		20:15~21:00 週替わりスイム 宮地★★	19:20~20:00 ボディシェイプ40 小西★		19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:15~20:00 FIGHT DO 小西★★										
						20:20~21:00 ストリートダンス40 谷口★★		20:15~20:45 アクアピクス30 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★										
						21:20~22:00 UBOUND 小西★★													
						定員30名													

「レッスンWEB予約についてのご案内」

- 1週間前の23時より前日の21時迄予約及びキャンセル可能※無断欠席4回以上で翌月レッスン予約回数1回になります
- WEB予約されている方はスタジオ開場時そのままご入場できます、当日の方は予約表に「お名前フルネーム」または「会員番号下5桁」を記入の上ご入場ください
- ※入場時しりすます不要になりました

- WEB&当日 …WEB予約69名+当日枠最低10名
- WEB予約のみ …WEB予約79名のみ※当日枠無

●7月休館日
7/14(火)・7/24(金)

●祝日休講レッスン

①20時以降にスタートするレッスンはすべて休講となります

②ジムレッスン(キネシス含む)は朝昼休講となります

※有料レッスンは対象外

※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ませ。