

2026年7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。

9:00	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	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		
	6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン	6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン		6:15~ 映像レッスン		
	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		9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		9:45~10:15 ストレッチボール 山口	定員14名 10:35~11:20 ファイドウ 若井		10:20~11:05 BAILA BAILA 伊藤		9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko	10:55~11:35 ショートアアクア 小侯		
	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 ショートアアクア 小侯	10:50~11:35 BAILA BAILA 戸田	10:45~11:30 アクアピクス 望月	10:55~11:35 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	11:40~12:30 フラダンス 中川	11:25~12:10 オキシジェン Mi-ko	11:00~11:30 ショートアアクア 大石	11:00~11:30 ショートアアクア 田淵	10:55~11:55 ヨガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアアクア 田淵		
	12:00~12:40 バレトン 山本		11:55~12:35 ヨガ 藤川	11:55~12:25 エアロ30 ソフト 戸田		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		13:00~14:00 ヨガ 渡邊	13:40~14:20 ピラティス 山口	12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島	12:20~13:10 新体操(キッズ) 倉島	12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島		
13:00	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 小侯	12:45~13:30 ZUMBA MASUMI		13:00~14:00 ヨガ 渡邊		14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:30~15:15 ZUMBA me.	14:45~15:30 ピラティス 橋本	13:10~14:10 新体操(ジュニア) 倉島	13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	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 ショートアアクア 小侯	14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアアクア 田淵	14:15~14:45 ショートアアクア 南谷	14:30~15:15 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアアクア 田淵	15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川	15:00~15:30 フィンスイムタイム 吉田	15:45~16:30 ピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアアクア 吉田	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアアクア 大石	14:30~15:00 ショートアアクア 大石		
	15:15~16:00 KaQiLa 仲村	「映像レッスン」 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 バタフライ 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 吉田	15:00~15:30 フィンスイムタイム 吉田	15:45~16:00 ピラティス 藤川	15:40~18:40 キッズ スイミング 倉島	16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアアクア 吉田	定員20名 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) ko-dai	16:30~17:20 ダンス(キッズ) ko-dai	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) ko-dai	16:00~16:50 新体操(キッズ) 吉田	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	16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島	16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島	15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本	15:40~18:40 キッズ スイミング 倉島	16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島	16:00~18:00 キッズ スイミング 倉島
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 倉島			17:20~18:20 新体操(ジュニア) 倉島	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) ko-dai	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) ko-dai	19:00~19:45 定員20名 ボディーシェイプ 田淵	19:00~19:45 ヨガ 西村	19:00~19:45 ヨガ 西村	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	17:30~18:15 ★有料 ビューティーアップ ピラティス 橋本	17:30~18:15 ★有料 ビューティーアップ ピラティス 橋本	17:30~18:15 ★有料 ビューティーアップ ピラティス 橋本	17:30~18:15 ★有料 ビューティーアップ ピラティス 橋本	17:30~18:15 ★有料 ビューティーアップ ピラティス 橋本
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本			19:00~19:45 THE SLOW のびのびダンス 戸田	19:15~19:45 アクアウォーキング 大門	19:15~19:45 ボディーシェイプ 田淵	19:15~19:45 フィンスイムタイム 田淵	19:30~20:00 ショートアアクア 南谷	19:30~20:00 ショートアアクア 南谷	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 田淵	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田
20:00	20:10~20:55 メガダンス 遠藤	20:15~20:45 アクアウォーキング 大石	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 ショートアアクア 谷口	20:15~21:00 ファイドウ 若井	20:15~20:45 中級クロール 陣之内	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 アクアウォーキング 山本	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田		
	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	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	21:15~ 映像レッスン		

スタジオレッスンは全てWEB予約対象レッスンです。定員に空きがある場合のみ当日予約も可能です。アプリ・ホームページより、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時にまとめて設置致します。(夜のレッスンも含む)
- ★レッスン予約が出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と幸いです。

