



イオンスポーツクラブ3FIT 西台店 スタジオレッスンスケジュール 2026.7.1～

	MON月	TUE火	WED水	THU木	FRI金	SAT土	SUN日	
9:00	9:20 ▶ 9:40 脳が若返る初級エアロ 三宮 慶祐	9:15 ▶ 9:44 ゆっくりエアロ 那須 彩也香	9:15 ▶ 9:47 バレトン① 佐藤 佳代	9:20 ▶ 9:40 猫背改善ピラティス 甲斐 未奈	9:15 ▶ 9:45 大きく動いて体力向上 肥後橋 銀次郎		9:10 ▶ 10:10 新体操スクール	9:00
10:00	10:00 ▶ 10:30 ボクシングEX② 駒澤 悟	10:00 ▶ 10:20 脳が若返る初級エアロ 三宮 慶祐	10:00 ▶ 10:26 体をしっかり動かすエアロ 北川 健太	10:00 ▶ 10:30 ボクシングEX② 駒澤 悟	10:00 ▶ 10:32 バレトン① 佐藤 佳代	9:45 ▶ 10:30 新体操スクール キッズ	10:15 ▶ 11:15 ジュニア	10:00
11:00	11:00 ▶ 11:30 ロコモ足腰体操 スタッフ	11:00 ▶ 11:27 ルームサーキットトレーニング 野崎 ゆういち	11:00 ▶ 11:30 フィットヨガ スタッフ	10:45 ▶ 11:14 ルームサーキットトレーニング 野崎 ゆういち	11:00 ▶ 11:30 コアシェイプ スタッフ	10:30 ▶ 11:15 新体操スクール キッズ	11:15 ▶ 12:15 新体操スクール ステップアップ	11:00
12:00	11:45 ▶ 12:15 初級エアロ 魚原 大	11:45 ▶ 12:15 ボクシングEX② 駒澤 悟	11:45 ▶ 12:43 脂肪燃焼ダンス SHAPE ! DANCE SHAPE Cozue	11:30 ▶ 11:59 ゆっくりエアロ 那須 彩也香	11:45 ▶ 12:05 脳が若返る初級エアロ 三宮 慶祐	11:30 ▶ 12:00 ボクシングEX① 駒澤 悟	11:30 ▶ 12:28 脂肪燃焼ダンス SHAPE ! DANCE SHAPE Cozue	12:00
13:00	12:30 ▶ 12:45 呼吸を深めるピラティス(SAKI)	12:30 ▶ 12:45 二の腕・背中スッカリ(SAKI)		12:15 ▶ 12:48 心やすらぐヨガ 北川 由妃	12:30 ▶ 12:45 呼吸を深めるピラティス(SAKI)	12:10 ▶ 12:21 骨盤エクササイズ 高田 巖		13:00
14:00	13:00 ▶ 13:17 ルームサーキットトレーニング 野崎 ゆういち	13:00 ▶ 13:30 大きく動いて体力向上 肥後橋 銀次郎	13:00 ▶ 13:30 ロコモ足腰体操 スタッフ	13:00 ▶ 13:26 体をしっかり動かすエアロ 北川 健太	13:00 ▶ 13:30 コアシェイプ スタッフ	12:40 ▶ 13:40 新体操スクール ジュニアⅠ	12:45 ▶ 13:11 美Bodyワークアウト(お尻) 荻山 はるか	14:00
15:00	13:45 ▶ 14:11 体をしっかり動かすエアロ 北川 健太	13:45 ▶ 14:17 バレトン① 佐藤 佳代	13:45 ▶ 14:14 ゆっくりエアロ 那須 彩也香	13:45 ▶ 14:15 体のゆがみにアプローチ 今日から始める姿勢改善 小林 実登	13:45 ▶ 14:20 初級エアロ 小室 麻衣子	13:45 ▶ 14:45 新体操スクール ジュニアⅡ	13:35 ▶ 14:20 ダンススクール キッズ	15:00
16:00	14:30 ▶ 14:50 猫背改善ピラティス 甲斐 未奈	14:30 ▶ 14:56 体をしっかり動かすエアロ 北川 健太	14:30 ▶ 14:57 バレトン⑤ 井出 由起	14:30 ▶ 14:59 ボクシングEX① 駒澤 悟	14:30 ▶ 15:00 体のゆがみにアプローチ 今日から始める姿勢改善 小林 実登	14:50 ▶ 15:50 新体操スクール ジュニアⅢ	14:25 ▶ 15:25 ダンススクール ジュニア	16:00
17:00	15:00 ▶ 15:28 姿勢改善エクササイズ 北川 健太	15:15 ▶ 15:48 姿勢改善エクササイズ 北川 健太	15:15 ▶ 15:30 二の腕・背中スッカリ(SAKI)	15:15 ▶ 15:35 脳が若返る初級エアロ 三宮 慶祐	15:15 ▶ 15:30 二の腕・背中スッカリ(SAKI)		15:45 ▶ 16:05 猫背改善ピラティス 甲斐 未奈	17:00
18:00	15:50 ▶ 16:50 アルパルク東京チア キッズ	16:00 ▶ 16:35 初心者OK 初級エアロ 脇田 賢次郎	16:00 ▶ 16:45 ダンススクール キッズ	16:00 ▶ 16:28 姿勢改善エクササイズ 北川 健太	16:00 ▶ 16:45 ダンススクール キッズ	16:00 ▶ 16:45 ダンススクール キッズ	16:30 ▶ 16:58 姿勢改善エクササイズ 北川 健太	18:00
19:00	16:55 ▶ 17:55 アルパルク東京チア ジュニア	16:45 ▶ 17:30 ヨガラティス 姿勢改善&リラクسس効果 NON	16:50 ▶ 17:50 ダンススクール ジュニア	16:45 ▶ 17:13 かんたんストレッチ & 有酸素 井出 由起	16:50 ▶ 17:50 ダンススクール ジュニア	16:50 ▶ 17:50 ダンススクール ジュニア	17:15 ▶ 17:45 お腹のたるみにロックオン 藤本 成紀	19:00
20:00	18:00 ▶ 19:15 アルパルク東京チア ジュニア	17:45 ▶ 18:13 かんたんストレッチ & 有酸素 井出 由起	18:15 ▶ 18:45 バーニングファイター 森岡 顕志	17:30 ▶ 18:12 立位姿勢改善 ピラティス 岩橋 悠太	18:00 ▶ 19:00 ダンススクール 中学生	18:15 ▶ 18:45 バーニングファイター 森岡 顕志	18:00 ▶ 18:27 バレトン⑤ 井出 由起	20:00
21:00	19:35 ▶ 20:04 ボクシングEX① 駒澤 悟	18:30 ▶ 19:28 脂肪燃焼ダンス SHAPE ! DANCE SHAPE Cozue	19:00 ▶ 19:35 初心者OK 初級エアロ 脇田 賢次郎	19:15 ▶ 19:47 バレトン① 佐藤 佳代	19:15 ▶ 19:46 リラックスヨガ 清水 鮎美	19:00 ▶ 19:15 呼吸を深めるピラティス(SAKI)	18:45 ▶ 19:09 HIIT全集中脂肪燃焼 原田 京	21:00
22:00	20:15 ▶ 20:48 心やすらぐヨガ 北川 由妃	20:00 ▶ 20:29 美尻エクササイズ 甲斐 未奈	19:50 ▶ 20:09 すきま時間のリフレッシュヨガ 後藤 香織	20:00 ▶ 20:30 ボクシングEX② 駒澤 悟	20:00 ▶ 20:24 HIIT全集中脂肪燃焼 原田 京	19:30 ▶ 19:52 ヒップアップワークアウト 三宮 慶祐	19:30 ▶ 20:01 リラックスヨガ 清水 鮎美	22:00
	21:00 ▶ 21:22 ヒップアップワークアウト 三宮 慶祐	20:45 ▶ 21:13 姿勢改善エクササイズ 北川 健太	21:20 ▶ 21:50 美Bodyワークアウト(お尻) 荻山 はるか	21:45 ▶ 22:00 ダイエットエクササイズ 田中 咲百合	21:30 ▶ 21:50 お腹のたるみにロックオン 藤本 成紀	21:00 ▶ 21:29 ボクシングEX② 駒澤 悟	20:45 ▶ 21:14 美尻エクササイズ 甲斐 未奈	
	21:30 ▶ 21:45 ダイエットエクササイズ 田中 咲百合	21:30 ▶ 21:41 骨盤エクササイズ 高田 巖	21:20 ▶ 21:50 お腹のたるみにロックオン 藤本 成紀	21:45 ▶ 22:00 猫背改善ピラティス 甲斐 未奈	21:30 ▶ 21:50 猫背改善ピラティス 甲斐 未奈	21:45 ▶ 21:56 骨盤エクササイズ 高田 巖	21:30 ▶ 21:49 すきま時間のリフレッシュヨガ 後藤 香織	

予定のレッスンは変更になる場合がございます。予めご了承ください。