

2026年 8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 (すべてWEB予約)
2スタジオ:35名 (すべてWEB予約)

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) 名測	10：10～10：50 エアロベシック (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	時間変更!! 10：20～11：05 ヨガ (45) 名測	10：10～17：00 ダンス・新体操 キッズスクール	10：20～11：00 エアロベシック (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) 名測	11：05～11：50 ピラティス (45) 市川	11：00～11：40 エアロベシック (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 エアロベシック (40) 萩原			11：15～12：00 ZUMBA (45) 加茂		
	パラエティシェイプ 週替わりレッスン内容													
13：00～13：30 パラエティシェイプ (30) 加茂	17日 → バランスボール 31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 エアロベシック (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		
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) 名測		14：05～14：35 ファイドウ (30) 古橋		14：00～14：45 SALSATION® (45) fujita	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				14：50～15：30 リトモス (40) 古橋			16：30～19：00 新体操 キッズスクール					16：20～17：20 【カルチャースクール】 32式太極剣 (60) 藤本 有料
				17：10～20：20 ダンス キッズスクール			16：00～20：00 新体操 キッズスクール			16：20～17：20 【カルチャースクール】 32式太極剣 (60) 藤本 有料	NEW! 事前登録制 となります。 詳しくはフロントまで!!			
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		18：30～19：10 簡単ボクシングエアロ (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 エアロベシック (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	8/6・20 (木) 限定!! 20：30～21：15 エアロロー (45) 藤垣	20：30～21：15 エアロベシック (45) 鈴木 (直)		19：30～20：10 ZUMBA (40) 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!

3 F I Tアプリをダウンロードして「お気に入り店舗」を登録♪

ios用

アンドロイド用

今月のレッスン休講日 4日・11～16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。

【レッスン参加方法】
「WEB予約」のみで
ご参加いただけます。
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
レッスン開始時刻前まで

<予約本数>
10本

◆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
月度内に5回以上した場合は、
翌月のWEB予約が
1枠のみとなります。
レッスン前までに必ずキャンセル
するようお願いいたします