

2026年 9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 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ベーシック 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 機能改善ストレッチ Koki	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 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★★ 定員30名			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★★	10:55~11:25 キネシスサーキット スタッフ 定員8名		11:40~12:25 ZUMBA45 NAO★★		12:15~12:45 フィンスイム タイム★	11:15~11:45 イーザーダイエット 堀★	11:45~12:15 アクアピクス30 宮地★	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★★	10:45~11:15 アクアピクス30 堀★
12:50~13:30 エアロ40ベーシック 和田★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~13:45 アクアピクス30 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★★		13:15~13:45 アクアピクス30 小西★	12:15~13:00 WEB&当日	13:00~14:00 キッズ スイミング ＜キッズ＞	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＞
14:00~14:40 コアシェイプ40 泉★		14:00~14:30 初級スイム 宮地★	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)★		14:00~15:00 幼稚園 課外授業 ＜キッズ＞	14:10~14:55 美ユーティ-Bodywave 小松★★			14:15~14:55 ダイエットストレッチ40 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★		15:00~15:45 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★			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 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＞				16:45~17:35 ZUMBA 小松★★		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 ＜マスター＞			
			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＞			17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞			17:00~17:30 キッズパーソナル 小西			17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	17:00~17:30 キッズパーソナル 小西			
					18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞			18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞			17:40~18:10 キッズパーソナル 小西			18:00~19:00 キッズ スイミング ＜マスター＞		18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★		
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:30~19:00 イーザーダイエット 堀★			18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★			18:15~18:55 ステップ40 市川★			18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★			18:00~18:45 ZUMBA GOLD akari★	18:15~18:45 フィンスイム タイム★		
19:05~19:50 FIGHT DO 谷口(和)★★			19:20~20:00 UBOUND 堀★★ 定員30名			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 WEB&当日			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★					19:15~19:45 フィンスイム タイム★	
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★★	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★★			20:30~21:15 WEB&当日						
●9月休館日 9/14(月)・9/24(木)						21:20~22:00 UBOUND 小西★★ 定員30名												
●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																		

《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
- ※入場時し点チェック不要になりました

● 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

《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
- ※入場時し点チェック不要になりました

- 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

※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。