

2026年10月イオンスポーツクラブ 3FIT高知 レッスンプログラム

3FIT
FITNESS CLUB

…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
															9:00~9:45 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＞
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 ココモ予防体操 スタッフ		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★	10:00~10:45 キッズ スイミング ＜マスター＞	10:00~10:30 ストレッチ&コア AYA★	10:00~10:30 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	
10:20~11:05 ヨーガ45 釣井★		10:30~11:15 アクアピクス 堀★	10:30~11:10 エアロ40ベージュ 釣井★	10:30~10:45 コアシェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 大塚★	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	10:30~11:15 アクアピクス 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	10:30~11:15 アクアピクス 市川★	10:30~11:10 エアロ40ベージュ 釣井★	10:30~10:45 お腹シェイプ スタッフ	10:30~11:15 アクアピクス 宮脇★	10:30~11:30 キッズ スイミング ＜キッズ＞	11:00~11:40 エアロ40ロー AYA★	10:45~11:30 アクアピクス 堀★	
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 フラダンス45 マカヒヌ ヨシコ中村★			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★	11:45~12:30 アクアピクス 宮地★	12:00~12:45 OXIGENO 堀★	12:00~13:00 キッズ スイミング ＜マスター＞	
12:50~13:30 エアロ40ベージュ 和田★	13:30~13:45 骨盤体操 スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 宮地★	12:45~13:30 FIGHT DO スタッフ★★	13:30~13:45 ストレッチ スタッフ	13:15~14:00 アクアピクス 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	13:15~14:00 アクアピクス 大塚★	13:00~13:40 エアロ40ロー 釣井★★		13:15~14:00 アクアピクス 小西★	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30 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★		14:15~14:45 初級スイム 宮地★	14:00~14:40 エアロ40ロー 中司★★			14:00~14:30 ダンベルエクササイズ スタッフ★		14:00~15:00 幼稚園 課外授業 ＜キッズ＞	14:10~14:55 美ユティー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＞	14:00~14:45 ステップ45 AYA★★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	14:15~15:00 アクアピクス 市川★	
15:00~15:45 ZUMBA45 Koki★★		10月:クロール 11月:パタフライ 月ごとに各泳法の 習得を目指すレッスン。 ※祝日:休講	15:00~15:40 ストリートダンス40 谷口★	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＞	15:10~15:40 キッズパーソナル 谷口・小西	15:50~16:20 キッズパーソナル 小西	15:50~16:20 キッズパーソナル 小西	
		15:30~16:00 フィンスイム タイム★	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＞	16:00~17:00 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＞	16:00~17:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	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＞	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＞	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＞		17:00~18:00 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			17:00~17:30 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＞	17:00~18:00 キッズ スイミング ＜ジュニア＞	17:40~18:10 キッズパーソナル 小西	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	
18:15~18:45 エアロソフト30 市川★			18:00~19:00 WEB&当日	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＞	18:15~19:00 MEGADANZ 宮脇★★	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＞	18:15~18:55 ステップ40 市川★			18:15~18:55 ラテンエアロ40 AYA★	18:00~19:00 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＞	18:00~18:45 ZUMBA GOLD akari★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	18:00~18:45 FIGHT DO 堀★★	
19:05~19:50 MEGADANZ 宮脇★★			19:20~20:00 UBOUND 堀★★ 定員30名			19:20~20:00 ストリートダンス40 谷口★★		19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:15~20:00 FIGHT DO 小西★★			19:25~20:10 ヨーガ45 橋詰★			18:15~18:45 フィンスイム タイム★	19:15~19:45 フィンスイム タイム★	19:15~19:45 フィンスイム タイム★	
20:10~20:55 FIGHT DO スタッフ★★			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 ボディシェイプ40 小西★		20:15~21:00 アクアピクス 市川★	20:20~21:05 ZUMBA45 和田★★			20:30~21:15 FIGHT DO 古賀★★						
●10月休館日 10/14(水)・10/24(土) ●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						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。