

2026年10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。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
9:00	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		
	9:45~10:35 ベリーダンス Barbie		9:50~10:35 ZUMBA 松岡		9:45~10:30 ヨーガ 西村		9:50~10:35 エアロ45ロー 杉浦		定員14名 9:45~10:15 ストレッチボール 山口				9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko		
	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 フレイルヨガ※有料 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小俣	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	10:35~11:20 ファイトウ 岩井	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	11:25~12:10 オキシジェノ Mi-ko	11:00~11:30 ショートアクア 大石	10:55~11:55 ヨーガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 田淵	
	12:00~12:40 バレトン 山本		11:55~12:35 ヨーガ 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		11:40~12:30 フラダンス 中川		12:00~14:00 キッズ スイミング 倉島		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 オキシジェノ 小俣		12:45~13:30 ZUMBA MASUMI		13:00~14:00 ヨーガ 渡邊		13:00~13:45 ピラティス 山口		12:20~13:10 新体操(キッズ) 倉島		13:00~13:45 エアロ45ロー 杉浦		
	14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野	14:15~14:45 ショートアクア 小俣	14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 岩井	13:50~14:35 ファイトウ MASUMI	14:15~14:45 ショートアクア 岩井	14:30~15:15 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 小俣	14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:15~14:45 ショートアクア 南谷	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:30~15:00 ショートアクア 卯田	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井	
	15:15~16:00 KaQiLa 仲村	「映像レッスン」 「朝の部」 毎日 6:15~9:15の回 「夜の部」 毎日 レッスン終了後~0:00 詳細は映像レッスンPOPをご確認下さい。		15:40~18:40 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム			15:40~18:40 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。	15:10~15:40 イーザー・ダイエツト 田淵	16:00~18:00 キッズ スイミング 歩く・泳ぐコース (ジャグジー側) コースの一部を 使用させていただきます。		
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 倉島				16:30~17:20 ダンス(キッズ) 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						
	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										
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本			19:00~19:45 THE SLOW 戸田	19:15~19:45 アクアウォーキング 大門	定員20名 19:15~19:45 ボディシェイプ 田淵	19:15~19:45 フィンスイムタイム	19:00~19:45 ヨーガ 西村	19:15~19:45 フィンスイムタイム	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			19:15~19:45 ショートアクア 山本	
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 村瀬	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 ショートアクア 谷口	20:15~21:00 ファイトウ 岩井	20:15~20:45 中級クロール 陣之内	20:10~20:55 BAILA BAILA 西村	20:15~20:45 ショートアクア 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 大矢	20:15~21:00 ファイトウ 卯田	20:15~21:00 ファイトウ 卯田	20:15~ 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

★レッスン予約は朝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協力ください。

