

2026年 10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) 名瀬	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・綿ゴム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	10:20~11:05 ヨガ(45) 名瀬	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) 名瀬	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	
		12:00~12:40 ZUMBA(40) 新保		12:20~13:00 リトモス(40) 金田									
13:00~13:30 パラエティシェイプ(30) 加茂	5日→ボディシェイプ 19日→バランスボール 26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				12:45~13:30 メガダンス(45) 春菜	
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) 名瀬		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・綿ゴム2本	14:10~14:50 太極拳(40) 藤本		14:00~14:45 ファイドウ(45) YUKI	
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				15:15~16:00 CHOREOLOGY(45) 心優			
					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		16:30~19:00 新体操 キッズスクール				
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・綿ゴム2本	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									
10/11(日) イベントのため、休講となります													
10/25(日) 限定!!													
ハロウィンWEEK 詳細は店内掲示にてご確認ください。 10/29(木)~10/31(土) ウエアやアクセサリなど、ハロウィンカラーのコーディネートでレッスンに参加しよう!													
今月のレッスン休講日 4日・14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。													



「3FITアプリ」

レッスン最新情報は

アプリをご覧ください!

3FIT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

【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、

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