イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年12月レッスンスケジュール

月曜日

5:30 - 6:15
バーニングファイター Vol.11

6:30 - 7:10
初級エアロ

7:25 - 7:55
初級ステップ

8:10 - 8:55
ピラティス

9:30 - 10:10
エアロ40
斎藤 妙子

10:25-11:10
美姿勢ヨガ

11:40 - 12:25
はじめてダンス㊺
岩本 尚子

12:45-13:30
オキシジェノ㊺
中島　菜摘

13:45-14:25
初級ダンスエアロVol.5

14:40-15:10
初級ステップ

15:25-16:05
ピラティス

16:20-16:50
体幹シェイプアップ トレーニング

17:05-18:00
バーニングファイター Vol.9

≪月額制≫
18:30-20:00
ラカハワイアンHULA
アスカ・カマエフ

20:15-20:45
EXCITE BOUND Vol.3

21:00-21:30
簡単カンフーエクササイズ Vol.2

21:45-22:20
ピラティス

22:35-23:20
自律神経を整えるヨガ

火曜日

5:30 - 6:15
初級エアロVol.18

6:30 - 7:10
骨盤・股関節を整える

7:25 - 7:55
美尻エクササイズ

8:10 - 8:55
美姿勢ヨガ

9:30 - 10:00
簡単カンフーエクササイズ Vol.5

10:15 - 11:05
初級エアロVol.6

11:20 - 12:05
自律神経を整えるヨガ

12:20 - 13:05
ラテン基礎

13:15 - 14:00
初中級ジャズヒップホップ Vol.1

14:15 - 14:50
膝腰改善EX

15:05 - 15:35
EXCITE BOUND Vol.3

15:50-16:30
バーニングファイター vol.4

16:45 - 17:15
美尻エクササイズ

17:30-18:00
Beat Workout Vol.4

18:15-19:00
美姿勢ヨガ

19:15-19:40
簡化24式太極拳

19:55-20:40
ビューティーシェイプダンス

20:55-21:25
サーキットトレーニング

21:40-22:25
体幹フローヨガ

22:40-23:25
HipHop踊ってみよう

水曜日

5:30 - 6:15
バーニングファイター Vol.11

6:30 - 7:10
初級エアロ

7:25 - 7:55
初級ステップ

8:10 - 8:55
ピラティス

9:30 - 10:00
バランスボール㉚
大谷沙織

10:15-11:00
初級エアロVol.15

11:15-11:45
ヒップアップエクササイズ

12:00-12:30
EXCITE BOUND Vol.3

13:00-13:45
MEGADANZ
粤本　あすか

14:00 - 14:50
ヨガ㊿
粤本　あすか

15:05-15:35
ピラティス：入門編

15:50-16:20
美尻エクササイズ

16:35-17:20
リフレッシュヨガ

17:35-18:00
HIIT

18:15-18:45
EXCITE BOUND Vol.3

19:00-19:45
オキシジェノ㊺
中島　菜摘

20:00-20:45
FIGHT DO
中島　菜摘

21:00-21:30
Beat Workout Vol.4

21:45-22:30
美姿勢ヨガ

22:45-23:10
モナリザ・エクササイズ【セルフリンパマッサージ編】

木曜日

5:30 - 6:15
初級エアロVol.18

6:30 - 7:10
骨盤・股関節を整える

7:25 - 7:55
美尻エクササイズ

8:10 - 8:55
美姿勢ヨガ

9:30 - 10:15
エアロ45ロー㊺
斎藤 妙子

10:30-11:15
自律神経を整えるヨガ

11:45- 12:25
ZUMBA
圖枝 ゆり

13:15-13:45
バランスボール㉚
大谷沙織

14:00 - 14:50
ヨガ㊿
小林 勲

17:30-18:30
キッズダンススクール
アロハケイキフラダンス

19:15-19:45
初中級エアロVol.4

20:00-20:20
バーニングファイター Vol.5【空手編】

20:35-21:20
ビューティー シェイプダンスVol.2

21:35-22：10
ピラティス

22:25-23:10
今夜ぐっすり眠れる中医学・経絡ヨガ

金曜日

5:30 - 6:15
バーニングファイター Vol.11

6:30 - 7:10
初級エアロ

7:25 - 7:55
初級ステップ

8:10 - 8:55
ピラティス

9:30 - 10:00
簡単カンフーエクササイズ Vol.4

10:15-10:45
美尻エクササイズ

11:20-12:10
ヨガ㊿
柴田 桂子

12:25-13:15
初級エアロVol.16

13:40-14:10
EXCITE BOUND Vol.3

14:25-15:10
FIGHT DO
柴田　桂子

15:25-16:10
オキシジェノ㊺
中島　菜摘

16:30-17:15
キッズダンススクール
≪キッズ≫

17：30-18：30
キッズダンススクール
≪ジュニア≫

19:15-20:00
シェイプタヒチ㊺
岩本　尚子

20:15-20:55
初中級ダンスエアロVol.5

21:10-21:55
陰ヨガ

22:10-22:40
体幹シェイプアップ トレーニング

22:55-23:45
体幹フローヨガ

土曜日

5:30 - 6:15
初級エアロVol.18

6:30 - 7:10
骨盤・股関節を整える

7:25 - 7:55
美尻エクササイズ

8:10 - 8:55
美姿勢ヨガ

9:30 - 10:15
ヨガ㊺
圖枝 ゆり

10:35-11:20
ハワイアンフラ㊺
伊輪 育子

12:00-12:45
FIGHT DO
中島　菜摘

13:05-13:35
ボディシェイプ㉚
中島　菜摘

13:50-14:35
オキシジェノ㊺
中島　菜摘

15：00-16：00
ストリートダンス
≪初心者≫

16：00-17：00
ストリートダンス
≪ジュニア≫

19:00 - 19:50
初中級ダンスエアロ

20:05 - 20:35
簡単カンフーエクササイズ Vol.3

20:50-21:20
背骨ストレッチ

21:35-22:05
Beat Workout Vol.4

22:20-22:50
バーニングファイターVol.1

23:05-23:45
スタイルアップヨガ

日曜日

5:30 - 6:15
バーニングファイター Vol.11

6:30 - 7:10
初級エアロ

7:25 - 7:55
初級ステップ

8:10 - 8:55
ピラティス

10:00 - 10:45
エアロ45ロー㊺
圖枝 ゆり

11:05-11:55
ヨガ㊿
圖枝 ゆり

12:15-13:00
K-POPスクール
≪キッズ≫

13：30-14：30
K-POPスクール
≪ジュニア≫

14:45-15:15
Beat Workout Vol.4

15:30-16:15
ヨガ㊺
小林 勲

≪月額制≫
16:30～17:45
フラメンコ
安部　啓子

18:30-19:00
簡単カンフーエクササイズ Vol.5

19:15-19:45
バーニングファイターVol.10

20:00-20:50
のびのびストレッチ フローヨガ

21:05-21:55
コア・シェイプダンスVol.1

22:10-22:40
初級ステップ

22:55-23:40
陰ヨガ

前月からの変更点
有人レッスン
スタッフレッスン
映像レッスン

映像レッスンの詳細はこちら！

イオンスポーツクラブ 3FIT 近江八幡店
〒523-0898
滋賀県近江八幡市鷹飼町南4-1-2 イオン近江八幡3番街
0748-38-8040

営業時間　全日　24時間営業

《スタッフ対応時間》
11:00～20:00（火曜日除く）

《ノースタッフデー》
毎週火曜日