

2022年 12月

イオンスポーツクラブ 3FIT 近江八幡店 レッスンプログラム



月曜日	
スタジオ	プール
9:30 - 10:10 WEB 予約 エアロ40 [Ⓔ] 斎藤 妙子	9:30 - 10:00 アクアピクス 足田 利佐子
	10:10 - 10:40 クロール 足田 利佐子
10:40 - 11:30 WEB 予約 マントラヨガ [Ⓔ] 山内 節子	B スタジオ 12/12・19(月) 9:30-10:15(45分間) 関節らくらく体操 【有料】須佐美 久美
12:00 - 12:45 ラテンエアロ [Ⓔ] 辻 清子	
13:30 - 14:15 ZUMBA [Ⓔ] 宮田 裕子	13:30 - 14:00 アクアピクス 辻 清子
	14:10 - 14:40 アクアウォーキング 小倉 智香
14:45 - 15:35 WEB 予約 からだ調整ストレッチ [Ⓔ] 宮田 裕子	
19:30 - 20:15 ファイトウ [Ⓔ] 山田 肇	19:45 - 20:15 からだ調整アクア 須佐美 久美
20:45 - 21:30 からだ調整ストレッチ [Ⓔ] 須佐美 久美	

今月のBスタ特別レッスン
「関節らくらく体操」
担当：須佐美 久美

運動不足、偏ったトレーニング、
体力や筋力の低下に伴う関節痛など、
日常生活の支障を解消します。

12/12・19(月)
9:30 - 10:15 (45分間)
2階 Bスタジオ
参加費：お一人本体価格800円
(税込880円)

定員：15名

水曜日	
スタジオ	プール
9:30 - 10:15 タイチーダンス [Ⓔ] 北村 郁	9:30 - 10:00 からだ調整アクア 須佐美 久美
10:45 - 11:30 エアロ50ロー [Ⓔ] 北村 郁	10:45 - 11:45 ベビー スイミングスクール 最大2コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
12:00 - 12:45 メガダンス [Ⓔ] 寄本 あすか	
13:30 - 14:10 WEB 予約 エアロ40 [Ⓔ] 岡崎 真澄	13:30 - 14:00 アクアピクス 須佐美 久美
	14:10 - 14:40 パタフライ 須佐美 久美
14:45 - 15:35 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 岡崎 真澄	
	15:30 - 18:45 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
	Bスタジオ 18:45 - 19:35 太極拳(有料) [Ⓔ] 古川 静江
19:15 - 20:00 ZUMBA [Ⓔ] 山田 肇	19:45 - 20:30 週替りスイム 田野 三枝子
20:30 - 21:15 ヨガ [Ⓔ] 須佐美 久美	1週目 パタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール

木曜日	
スタジオ	プール
9:30 - 10:15 WEB 予約 エアロ50ロー [Ⓔ] 斎藤 妙子	9:30 - 10:00 平泳ぎ 田野 三枝子
10:45 - 11:35 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 北川 直子	
12:05 - 12:45 エアロ40ロー [Ⓔ] 園枝 ゆり	
13:30 - 14:15 ファイトウ [Ⓔ] 山田 肇	13:30 - 14:00 からだ調整アクア 保智 利恵
	14:10 - 14:40 はじめてスイム 保智 利恵
14:45 - 15:35 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 小林 勤	
	15:30 - 18:45 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
19:30 - 20:15 メガダンス [Ⓔ] 寄本 あすか	
20:45 - 21:30 WEB 予約 ラディカルパワー [Ⓔ] 山田 肇	

金曜日	
スタジオ	プール
9:30 - 10:10 WEB 予約 ステップ40 [Ⓔ] 北村 郁	9:30 - 10:00 アクアピクス 大坪 奈央
	10:10 - 10:40 週替りスイム 田野 三枝子
10:40 - 11:25 WEB 予約 J-POPダンス [Ⓔ] 辻 清子	1週目 パタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール
11:55 - 12:45 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 柴田 桂子	
13:30 - 14:15 メガダンス [Ⓔ] 寄本 あすか	13:30 - 14:00 背泳ぎ 田野 三枝子
	14:10 - 14:40 アクアウォーキング 相良 さつき
14:45 - 15:35 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 寄本 あすか	
16:00 - 18:00 キッズ ダンススクール (Bスタジオ)	15:30 - 18:45 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
18:30 - 19:15 バレトン [Ⓔ] 長崎 和香	
19:45 - 20:30 シェイプタヒチ [Ⓔ] 岩本 尚子	

土曜日	
スタジオ	プール
9:30 - 10:15 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 園枝 ゆり	12月 パタフライ 1月 パタフライ 2月 背泳ぎ
	10:00 - 10:30 月替りスイム 田野 三枝子
10:45 - 11:30 ハワイアンフラ [Ⓔ] 大前 雅美	10:45 - 11:45 ベビー スイミングスクール 最大2コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
12:00 - 12:45 WEB 予約 ファイトウ [Ⓔ] 山田 肇	
13:15 - 14:00 WEB 予約 ZUMBA [Ⓔ] 西條 知佳	
14:30 - 15:15 からだ調整ヨガ [Ⓔ] 赤尾 智香	14:30 - 18:45 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能

日曜日	
スタジオ	プール
10:00 - 10:45 エアロ50ロー [Ⓔ] 園枝 ゆり	
11:15 - 12:05 WEB 予約 ヨガ [Ⓔ] 園枝 ゆり	
14:15 - 15:00 ファイトウ [Ⓔ] 山田 肇	
14:30 - 15:15 からだ調整ヨガ [Ⓔ] 赤尾 智香	14:30 - 18:45 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用 スポーツクラブ会員さま 遊泳可能
15:30 - 16:15 ヨガ 小林 勤	

【祝 日】
祝日営業日は
19:00 営業終了 (短縮営業)
16:00 レッスン終了 (以降休講)
となります。

イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡店
TEL 0748-38-8040

営業時間
平日 9:00 - 23:00
土曜日 9:00 - 21:00
日曜日・祝日 9:00 - 19:00
1階トレーニングジムのみ24時間営業

休館日
毎週火曜日
2階トレーニングジムのみ火曜日営業

インストラクター・レッスン内容等は
変更になる場合がございます。
あらかじめご了承くださいませ。