2023年 6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

Aスタジオ
- 9:30 - 10:10 エアロ40㊵ WEB予約 斎藤 妙子
- 10:40 - 11:30 マントラヨガ㊿ WEB予約 山内 節子
- 12:00 - 12:45 ラテンエアロ㊺ 辻 清子
- 13:30 - 14:15 ZUMBA㊺ 宮田 裕子
- 14:45 - 15:35 からだ調整ストレッチ㊿ WEB予約 宮田 裕子
- 19:30 - 20:15 ファイドウ㊺ 佐野 良輔
- 20:45 - 21:30 からだ調整ストレッチ㊺ 須佐美 久美

プール
- 9:30 - 10:00 アクアビクス 疋田 利佐子
- 10:10 - 10:40 はじめて水泳 疋田 利佐子
- 13:30 - 14:00 アクアビクス 辻 清子
- 14:10 - 14:40 アクアウォーキング 小倉 智香
- 19:45 - 20:15 からだ調整アクア 須佐美 久美

水曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15 タイチーダンス㊺ 北村 郁
- 10:45 - 11:30 エアロ50ロー㊺ 北村 郁
- 12:00 - 12:45 メガダンス㊺ 寄本 あすか
- 13:30 - 14:10 ソフトエアロ40 WEB予約 中道 綾
- 14:45 - 15:35 機能改善ヨガ WEB予約 中道 綾
- 19:15 - 20:00 ZUMBA㊺ 頼本 茉耶子
- 20:30 - 21:15 ヨガ㊺ 頼本 茉耶子

Bスタジオ
- 10:30-11:15 やさしい太極拳 古川 静江
- 18：45-19：45 太極拳≪有料≫ 古川 静江
- 20:00-20:30 ワンハンドレッド（脚） スタッフ

プール
- 9:30 - 10:00 からだ調整アクア 須佐美 久美
- 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
- 13:30 - 14:00 アクアビクス 須佐美 久美
- 14:10 - 14:40 背泳ぎ 須佐美 久美
- 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
- 19:45 - 20:30 週替りスイム 田野 三枝子
  - 1週目 バタフライ
  - 2週目 背泳ぎ
  - 3週目 平泳ぎ
  - 4週目 クロール

6月28日限定！
参加費：700円（税込770円）
申込開始日：2023年6月22日
定員：12名（先着順）

木曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15 エアロ50ロー㊺ WEB予約 斎藤 妙子
- 10:45 - 11:35 ヨガ㊿ WEB予約 北川 直子
- 12:05 - 12:45 エアロ40ロー㊵ 國枝 ゆり
- 13:30 - 14:15 かんたんK-POP WEB予約 辻 清子
- 14:45 - 15:35 ヨガ㊿ WEB予約 小林 勤
- 19:30 - 20:15 メガダンス㊺ 寄本 あすか
- 20:45 - 21:30 からだリセットヨガ 寄本 あすか

Bスタジオ
- 20:15-20:45 ワンハンドレッド（腹） スタッフ

プール
- 9:30 - 10:00 バタフライ 田野 三枝子
- 13:30 - 14:00 からだ調整アクア 保智 利恵
- 14:10 - 14:40 平泳ぎ 保智 利恵
- 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

金曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:10 コンディショニングエアロ WEB予約 北村 郁
- 10:40 - 11:25 J-POPダンス㊺ WEB予約 辻 清子
- 11:55 - 12:45 ヨガ㊿ WEB予約 柴田 桂子
- 13:30 - 14:15 ファイドウ㊺ 佐野 良輔
- 14:45 - 15：25 簡単サーキットトレーニング㊵ 弘田 隆之参
- 18:30 - 19:15 バレトン㊺ 長﨑 和香
- 19：35 - 20:20 シェイプタヒチ㊺ 岩本 尚子
- 20:40-21：25 ラディカルパワー WEB予約 弘田 隆之参

Bスタジオ
- 16:30-18:30 キッズダンススクール

プール
- 9:30 - 10:00 アクアビクス 大坪 奈央
- 10:10 - 10:40 週替りスイム 田野 三枝子
  - 1週目 バタフライ
  - 2週目 背泳ぎ
  - 3週目 平泳ぎ
  - 4週目 クロール
- 13:30 - 14:00 クロール 田野 三枝子
- 14:10 - 14:40 アクアウォーキング 相良 さつき
- 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

土曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15 ヨガ㊺ WEB予約 國枝 ゆり
- 10:45 - 11:30 ハワイアンフラ㊺ 大前 雅美
- 12:00 - 12:45 ファイドウ㊺ WEB予約 弘田 隆之参
- 13:15 - 14:00 ZUMBA㊺ WEB予約 西條 知佳
- 14:30 - 15:15 からだ調整ヨガ㊺ 赤尾 智香

プール
- 6月 クロール
- 7月 クロール
- 8月 バタフライ
- 10:00 - 10:30 月替りスイム 田野 三枝子
- 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
- 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

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。

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 - 10:45 エアロ50ロー㊺ 國枝 ゆり
- 11：05-11：55 ヨガ㊿ WEB予約 國枝 ゆり
- 13：00-13：45 ラディカルパワー 弘田 隆之参
- 14:15 - 15:00 ファイドウ㊺ 弘田 隆之参
- 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
1階トレーニングジムのみ火曜日営業