2023年12月　イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡　レッスンスケジュール

FITNESS CLUB 3FIT

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　レゲトン　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　弘田　隆之参
- 20:45 - 21:30　からだ調整ストレッチ㊺　須佐美 久美

Bスタジオ

プール
- 9:30 - 10:00　アクアビクス　疋田 利佐子
- 10:10 - 10:40　平泳ぎ　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
- 20:05-20:25　ワンハンドトレーニング

プール
- 9:30 - 10:00　アクアウォーキング　小倉　智香
- 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　クロール　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

12月20日限定！
参加費：700円（税込770円）
申込開始日：2023年12月14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
- 20:20-20:40　ワンハンドトレーニング

プール
- 9:30 - 10:00　背泳ぎ　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　バタフライ　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　弘田　隆之参
- 14:45 - 15：15　簡単サーキットトレーニング30　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　ボディシェイプ　WEB予約　小西　康明

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　弘田　隆之参
- 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　はじめてスイム　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　赤尾　智香
  - 1週目　辻　京子
  - 2週目　赤尾　智香
  - 3週目　辻　京子
  - 4週目　赤尾　智香

Bスタジオ

プール
- 8:45-9:45　キッズスイミング　最大4コース使用
- 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
- 12:10-12:55　ファンク　國枝 ゆり
- 13:15-14:00　週替わりラディカル　WEB予約　弘田　隆之参
  - 1週目 パワーカーディオ
  - 2週目 ラディカルパワー
  - 3週目 パワーカーディオ
  - 4週目 ラディカルパワー
- 14:20-15:05　ファイドウ㊺　WEB予約　弘田 隆之参
- 15:30 - 16:15　ヨガ　小林 勤

Bスタジオ

プール
- 12月　平泳ぎ
- 1月　平泳ぎ
- 2月　クロール

12月25日限定！
参加費無料の
特別イベントレッスンです★

【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は火曜日も営業しています