2024年5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	Bスタジオ	プール
9:30 - 10:10 エアロ40㊵ WEB予約　斎藤 妙子		9:30 - 10:00 アクアビクス 疋田 利佐子
		10:10 - 10:40 クロール 疋田 利佐子
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		
13：05-13：50 ベーシックヨガ 赤尾　智香		13:30 - 14:00 アクアビクス 辻 清子
14：10-14：55 ZUMBA㊺ 宮田 裕子		14:10 - 14:40 アクアウォーキング 小倉 智香
15：10-16：10 からだ調整ストレッチ60 WEB予約　宮田 裕子		
18:30 - 19:15 オキシジェノ 中島　菜摘		
19：35 - 20：20 ファイドウ㊺ 小倉　智香		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㊺ 須佐美 久美		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30 - 10:15 タイチーダンス㊺ 北村 郁		9:30 - 10:00 アクアウォーキング 小倉　智香
10:45 - 11:30 エアロ50ロー㊺ 北村 郁	10:30-11:15 やさしい太極拳 古川　静江	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㊺ 寄本 あすか		
13:30 - 14:10 ソフトエアロ40 WEB予約　中道　綾		13:30 - 14:00 アクアビクス 須佐美 久美
14:45 - 15:35 機能改善ヨガ WEB予約　中道　綾		14:10 - 14:40 バタフライ 須佐美 久美
		15:30 - 18:50 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
18：45-19：45 太極拳 ≪有料≫ 古川　静江		
19:15 - 20:00 ZUMBA㊺ 頼本 茉耶子	20:05-20:25 ワンハンレッドトレーニング	19:45 - 20:30 週替りスイム 田野 三枝子
20:30 - 21:15 ヨガ㊺ 頼本 茉耶子		

5月29限定！
参加費：700円（税込770円）
申込開始日：2024年5月23日
定員：12名（先着順）

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

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30 - 10:15 エアロ50ロー㊺ WEB予約　斎藤 妙子		9:30 - 10:00 平泳ぎ 田野 三枝子
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		13:30 - 14:00 からだ調整アクア 保智 利恵
14:45 - 15:35 ヨガ㊿ WEB予約　小林 勤		14:10 - 14:40 はじめてスイム 保智 利恵
		15:30 - 18:50 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㊺ 寄本 あすか	20:20-20:40 ワンハンレッドトレーニング	
20:45 - 21:30 からだリセットヨガ 寄本 あすか		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30 - 10:10 簡単ステップ WEB予約　北村 郁		9:30 - 10:00 アクアビクス 弘田　隆之参
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		13:30 - 14:00 背泳ぎ 田野 三枝子
14:45 - 15:30 オキシジェノ 中島　菜摘		14:10 - 14:40 アクアウォーキング 相良 さつき
	16:30-18:30 キッズダンススクール	15:30 - 18:50 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		

土曜日

Aスタジオ	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
9:30 - 10:15 ヨガ㊺ WEB予約　國枝 ゆり		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㊺ 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 ファイドウ㊺ WEB予約　小倉　智香		
13:15 - 14:00 ZUMBA㊺ WEB予約　西條 知佳		
14:30 - 15:15 オキシジェノ 中島　菜摘		14:30 - 19:00 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	Bスタジオ	プール
5月　バタフライ 6月　背泳ぎ 7月　背泳ぎ		
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		
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		

5月26日限定！
参加費無料の
特別イベントレッスンです★

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

【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
℡　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