2025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

月曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:10　エアロ40㊙　斎藤 妙子　WEB予約
- 10:30 - 11:20　マントラヨガ㊙　山内 節子　WEB予約
- NEW　11:40 - 12:25　はじめてダンス　岩本 尚子
- 12:55 - 13:40　オキシジェノ　中島　菜摘
- 14:00-14:45　ZUMBA㊙　宮田 裕子　WEB予約
- 15:05-16:05　からだ調整ストレッチ60　宮田 裕子　WEB予約
- 18:20-19:05　からだ調整ストレッチ　須佐美 久美
- 19:25 - 20:10　ファイドウ㊙　本田　涼
- 20:30−21:00　コアシェイプ　本田　涼

Bスタジオ
- ≪月額制≫　19:00-20:30　ラカ　ハワイアンHULA　アスカ・カマエフ

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
- 13:35- 14:05　クロール　増田　大貴
- 19:35−20:05　からだ調整アクア　須佐美　久美

ダンス初挑戦の方から
慣れてる方も大歓迎！
ステップや動きを練習してから
最後は音楽に合わせて
みんなで楽しく踊りましょう！

水曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15　タイチーダンス㊙　北村 郁
- 10:35 - 11:20　エアロ45ロー㊙　北村 郁
- 11:40 - 12:25　ヨガ　寺本 あすか
- 12:45 - 13:30　コアシェイプ　古賀　太一郎
- 13:50 - 14:30　ソフトエアロ40　中道　綾
- 14:50 - 15:40　機能改善ヨガ㊙　中道　綾　WEB予約
- 18:30-19:15　オキシジェノ　中島　菜摘
- 19:35-20:20　ファイドウ㊙　古賀　太一郎
- 20:40-21:10　ボディシェイプ　谷口　知弘　WEB予約

Bスタジオ
- 10:30-11:15　やさしい太極拳　古川　静江

プール
- 9:30 - 10:00　アクアウォーキング　小倉　智香
- 10:15 - 11:15　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　進水可能
- 13:15 - 13:45　アクアビクス　須佐美 久美
- 13:55 - 14:25　クロール　須佐美 久美
- 15：30-16：30　キッズスイミング《キッズ》
- 16：40-17：40　キッズスイミング《ジュニア》
- 17：50-18：50　キッズスイミング《マスター》
- 19:30 - 20:15　通常りスイム　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

木曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15　エアロ45ロー㊙　斎藤 妙子　WEB予約
- 10:35 - 11:25　ヨガ㊙　北川 直子　WEB予約
- 11:45- 12:25　エアロ40ロー㊙　藤枝 ゆり
- 12:45 - 13:30　ファイドウ㊙　小倉　智香
- 13:50 - 14:35　かんたんK-POP　辻 清子　WEB予約
- 14:55 - 15:45　ヨガ㊙　小林 勤　WEB予約
- NEW　18:30-19:15　コアヨガ　廣瀬　弘子
- 19:35 - 20:20　メガダンス　寺本 あすか
- NEW　20:40 - 21:25　リラックスヨガ　廣瀬　弘子

Bスタジオ
- 12:30-13:15　〈有酸レッスン〉スイム上級トレーニング　保智　利恵
- 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

プール
- 9:30 - 10:00　背泳ぎ　田野 三枝子
- 13:35 - 14:05　アクアビクス　保智　利恵
- 14:15 - 14:45　バタフライ　保智　利恵
- 15：30-16：30　キッズスイミング《キッズ》
- 16：40-17：40　キッズスイミング《ジュニア》
- 17：50-18：50　キッズスイミング《マスター》

体幹トレーニングも
取り入れたヨガです。

金曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:10　簡単ステップ　北村 郁
- 10:30 - 11:15　J-POPダンス㊙　辻 清子　WEB予約
- 11:35 - 12:25　ヨガ㊙　柴田 桂子　WEB予約
- 13：30-14：00　トランポリン　小西　康明　WEB予約
- 14:20-15:05　ファイドウ㊙　古賀　太一郎
- 15:25-16:10　オキシジェノ　中島　菜摘
- 18:30 - 19:15　フィギィア8　和香
- 19:35 - 20:20　シェイプタヒチ　岩本 尚子
- 20:40-21:10　ボディシェイプ　谷口　知弘　WEB予約

Bスタジオ
- 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》

プール
- 9:30 - 10:00　アクアジョグ　小倉智香
- 10:10-10:40　はじめてスイム　増田　大貴
- 14:00-14:30　月替わりスイム　田野 三枝子
- 14:40-15:10　アクアウォーキング　田野 三枝子
- 15：30-16：30　キッズスイミング《キッズ》
- 16：40-17：40　キッズスイミング《ジュニア》
- 17：50-18：50　キッズスイミング《マスター》
- 19:30 - 20:00　アクアビクス　和香

5月　平泳ぎ
6月　バタフライ
7月　バタフライ

土曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15　ヨガ㊙　藤枝 ゆり　WEB予約
- 10:35 - 11:20　ハワイアンフラ㊙　伊崎　青子
- 12:00 - 12:45　ファイドウ㊙　小倉　智香　WEB予約
- 13:05-13:35　ボディシェイプ　中島　菜摘　WEB予約
- 13:55 - 14:40　オキシジェノ　古賀　太一郎

Bスタジオ
- 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》
- 17：30-18：30　ストリートダンス《キッズ》

プール
- 8:45-9:45　キッズスイミング《キッズ・ジュニア》
- 10:15 - 11:15　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　進水可能
- 14：30-15：30　キッズスイミング《キッズ・ジュニア》
- 15：40-16：40　キッズスイミング《キッズ》
- 16：50-17：50　キッズスイミング《ジュニア》
- 18：00-19：00　キッズスイミング《マスター》

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45ロー㊙　藤枝 ゆり
- 11:05-11:55　ヨガ㊙　藤枝 ゆり　WEB予約
- 12:15-13:00　ファンク　藤枝 ゆり
- 13:20 - 14:05　コアシェイプ　本田　涼
- 14:25-15:10　ファイドウ㊙　本田　涼　WEB予約
- 15:30 - 16:15　ヨガ　小林 勤

Bスタジオ
- ≪月額制≫　14:30-15:45　フラメンコ　安部　啓子

第2、4週目限定！
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　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