2025年6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40㊵　WEB予約　斎藤 妙子
- 10:30 - 11:20　マントラヨガ㊿　WEB予約　山内 節子
- 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　ZUMBA㊺　WEB予約　宮田 裕子
- 15:05-16:05　からだ調整ストレッチ60　WEB予約　宮田 裕子
- 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㊺　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　クロール　疋田 利佐子
- 6月　背泳ぎ　7月　背泳ぎ　8月　平泳ぎ
- 13:35- 14:05　月替わりスイム　増田　大貴
- 19:35−20:05　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
- 10:35 - 11:20　エアロ45ロー㊺　北村 郁
- 11:40 - 12:25　ヨガ　寄本 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㊿　WEB予約　中道　綾
- 18:30-19:15　オキシジェノ　中島　菜摘
- 19:35-20:20　ファイドウ㊺　古賀　太一郎
- 20:40-21:10　ボディシェイプ　WEB予約　谷口　知弘

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　遊泳可能
- 13:15 - 13:45　アクアビクス　須佐美 久美
- 13:55 - 14:25　バタフライ　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　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

木曜日

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

Bスタジオ
- 12:30-13:15　〈有料レッスン〉スイム上達トレーニング　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　平泳ぎ　田野 三枝子
- 13:35 - 14:05　アクアビクス　保智　利恵
- 14:15 - 14:45　はじめてスイム　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≫

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㊺　WEB予約　辻 清子
- 11:35 - 12:25　ヨガ㊿　WEB予約　柴田 桂子
- 13：30-14：00　JUMP　WEB予約　小西　康明
- 14:20-15:05　ファイドウ㊺　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
- 20:40-21:25　ボディシェイプ　WEB予約　小西　康明

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　スプラッシュジョグ　小倉智香
- 10:10-10:40　背泳ぎ　増田　大貴
- 6月　バタフライ　7月　バタフライ　8月　クロール
- 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

土曜日

Aスタジオ
- 9:30 - 10:15　ヨガ㊺　WEB予約　國枝 ゆり
- 10:35 - 11:20　ハワイアンフラ㊺　伊崎　育子
- 12:00 - 12:45　ファイドウ㊺　WEB予約　小倉　智香
- 13:05-13:35　ボディシェイプ　WEB予約　中島　菜摘
- 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　遊泳可能
- 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≫

日曜日

Aスタジオ
- 10:00 - 10:45　エアロ45ロー㊺　國枝 ゆり
- 11:05-11:55　ヨガ㊿　WEB予約　國枝 ゆり
- 12:15-13:00　ファンク　國枝 ゆり
- 13:20 - 14:05　コアシェイプ　本田　涼
- 14:25-15:10　ファイドウ㊺　WEB予約　本田　涼
- 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　阿部　啓子

プール

6月8日、6月22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。

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