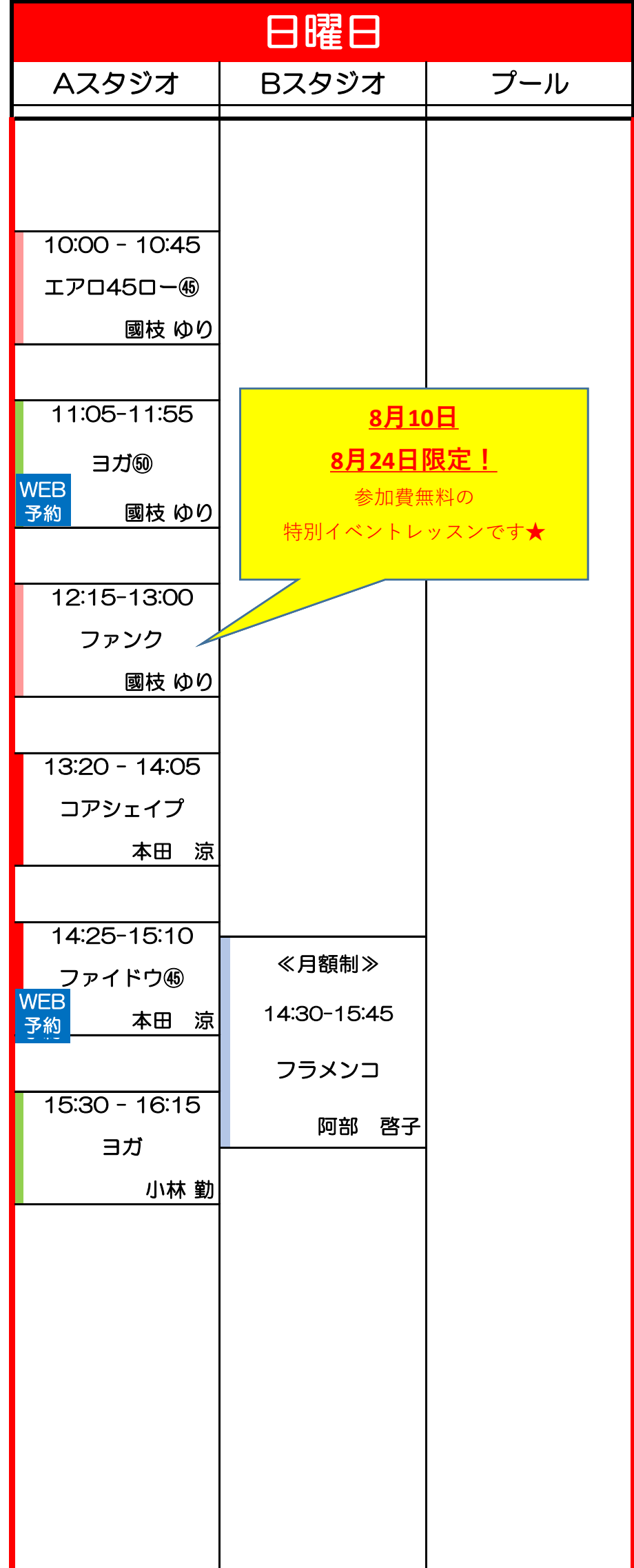


イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡 レッスンスケジュール



【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。

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でも営業しています

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。

月曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30 - 10:10 エアロ40Ⓔ WEB 予約 斎藤 妙子		9:30 - 10:00 アクアピクス 疋田 利佐子	
		10:10 - 10:40 クロール 疋田 利佐子	
10:30 - 11:20 マントラヨガⒺ 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		13:15 - 13:45 アクアピクス 小西 康明	
14:00-14:45 ZUMBAⒺ WEB 予約 宮田 裕子		13:55 - 14:25 週替わりスイム 小西 康明	
15:05-16:05 からだ調整 ストレッチ60 WEB 予約 宮田 裕子		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	
17:00-18:00 ラディガール 寄本・中島・小倉		7月21日限定！ 参加費無料の 特別イベントレッスンです★	
18:20-19:05 からだ調整ストレッチ 須佐美 久美		《月額制》 19:00-20:30 ラカ ハワイアンHULA アスカ・カマエフ	
定員：20名 19:25 - 20:10 JUMP WEB 予約 小西 康明			19:35 - 20:05 からだ調整アクア 須佐美 久美
20:30 - 21:00 ボディシェイプ WEB 予約 小西 康明			
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Ⓔ 北村 郁		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	
10:35 - 11:20 エアロ45ローⒺ 北村 郁		10:30-11:15 やさしい 太極拳 古川 静江	
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		13:15 - 13:45 アクアピクス 須佐美 久美	
13:50 - 14:30 ソフトエアロ40 中道 綾		13:55 - 14:25 バタフライ 須佐美 久美	
14:50 - 15:40 機能改善ヨガⒺ WEB 予約 中道 綾			
		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》		
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	19:30 - 20:15 週替りスイム 田野 三枝子		
20:40-21:10 ボディシェイプ WEB 予約 谷口 知弘		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45ローⒺ WEB 予約 斎藤 妙子		9:30 - 10:00 平泳ぎ 田野 三枝子	
10:35 - 11:25 ヨガⒺ WEB 予約 北川 直子			
11:45- 12:25 エアロ40ローⒺ 園枝 ゆり		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	
12:45 - 13:30 ファイドウⒺ 小倉 智香		13:35 - 14:05 アクアピクス 保智 利恵	
13:50 - 14:35 かんたんK-POP WEB 予約 辻 清子		14:15 - 14:45 はじめてスイム 保智 利恵	
14:55 - 15:45 ヨガⒺ WEB 予約 小林 勲		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》	
		17:30-18:30 キッズダンス スクール アロハウェイキ フラダンス	
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 リラクسسヨガ 廣瀬 弘子			
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 北村 郁		9:30 - 10:00 スブラッシュジョグ 小倉智香	
		10:10-10:40 背泳ぎ 増田 大貴	
10:30 - 11:15 J-POPダンスⒺ WEB 予約 辻 清子			
11:35 - 12:25 ヨガⒺ WEB 予約 柴田 桂子		7月 バタフライ 8月 クロール 9月 クロール	
定員：20名 13:30-14:00 JUMP WEB 予約 小西 康明		14:00-14:30 月替わりスイム 田野 三枝子	
14:20-15:05 ファイドウⒺ 古賀 太一郎		14:40-15:10 アクアウォーキング 田野 三枝子	
15:25-16:10 オキシジェノ 中島 菜摘		15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》	
		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》	
18:30 - 19:15 フィギア8 和香			
19:35 - 20:20 シェイプタヒチ 岩本 尚子	19:30 - 20:00 アクアピクス 和香		
定員：20名 20:40-21:25 JUMP WEB 予約 小西 康明			
土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30 - 10:15 ヨガⒺ WEB 予約 園枝 ゆり		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 ま 遊泳可能	
10:35 - 11:20 ハワイアンフラⒺ 伊崎 育子			
12:00 - 12:45 ファイドウⒺ 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		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》	
		15:00-16:00 ストリートダンス 《初心者》	
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。			