

2025年8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			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	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 足田 利佐子	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	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	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	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》			
10:30 - 11:20 マントラヨガ® WEB 予約 山内 節子		10:10 - 10:40 クロール 足田 利佐子	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	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 - 11:25 ヨガ® WEB 予約 北川 直子			10:30 - 11:15 J-POPダンス® WEB 予約 辻 清子		10:10-10:40 背泳ぎ 増田 大貴	10:35 - 11:20 ハワイアンフラ® 伊崎 育子		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			
11:40 - 12:25 はじめてダンス 岩本 尚子			11:40 - 12:25 ヨガ 寄本 あすか			11:45 - 12:25 エアロ40ロー® 園枝 ゆり			11:35 - 12:25 ヨガ® WEB 予約 柴田 桂子			12:00 - 12:45 ファイトウ® WEB 予約 小倉 智香					
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	12:45 - 13:30 コアシェイプ 古賀 太一郎			12:45 - 13:30 ファイトウ® 小倉 智香			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		8月 クロール 9月 クロール 10月 背泳ぎ	13:05-13:35 ボディシェイプ WEB 予約 中島 菜摘					
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	13:50 - 14:30 ソフエアロ40 中道 綾		13:15 - 13:45 アクアピクス 須佐美 久美	13:50 - 14:35 かんたんK-POP WEB 予約 辻 清子			13:30-14:00 JUMP WEB 予約 小西 康明			13:55 - 14:40 オキシジェノ 古賀 太一郎					
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	14:50 - 15:40 機能改善ヨガ® WEB 予約 中道 綾		13:55 - 14:25 バタフライ 須佐美 久美	14:55 - 15:45 ヨガ® WEB 予約 小林 勤			14:20-15:05 ファイトウ® 古賀 太一郎			14:00-14:30 月替わりスイム 田野 三枝子					
18:20-19:05 からだ調整ストレッチ 須佐美 久美			15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》		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》			15:25-16:10 オキシジェノ 中島 菜摘			14:40-15:10 アクアウォーキング 田野 三枝子					
19:25 - 20:10 JUMP WEB 予約 小西 康明	《月額制》 19:00-20:30 ラカ ハワイアンHULA アスカ・カマエフ	19:35-20:05 からだ調整アクア 須佐美 久美	16:40-17:40 キッズスイミング 《ジュニア》		16:30-17:15 K-POP スクール 《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 《ジュニア》			15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》		15:00-16:00 ストリートダンス 《初心者》			
20:30-21:00 ボディシェイプ WEB 予約 小西 康明			17:50-18:50 キッズスイミング 《マスター》		17:30-18:30 キッズダンス スクール アロハケイ フラダンス	17:50-18:50 キッズスイミング 《マスター》			18:30 - 19:15 フィギア8 和香			16:40-17:40 キッズスイミング 《ジュニア》		16:00-17:00 ストリートダンス 《ジュニア》			
			19:30 - 20:15 週替りスイム 田野 三枝子		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			19:35 - 20:20 シェイプタヒチ 岩本 尚子			17:50-18:50 キッズスイミング 《マスター》		17:30-18:30 ストリートダンス 《キッズ》			
			20:40-21:10 ボディシェイプ WEB 予約 谷口 知弘		20:40 - 21:25 リラックスヨガ 廣瀬 弘子			20:40-21:25 JUMP WEB 予約 小西 康明				19:30 - 20:00 アクアピクス 和香		18:00-19:00 キッズスイミング 《マスター》			

8月10日  
8月24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

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。