

2025年9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                                                | Bスタジオ                                               | プール                               |
| 9:30 - 10:10<br>エアロ40 <sup>®</sup><br>WEB 予約 斎藤 妙子   |                                                     | 9:30 - 10:00<br>アクアピクス<br>足田 利佐子  |
| 10:30 - 11:20<br>マントラヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 山内 節子 |                                                     | 10:10 - 10:40<br>バタフライ<br>足田 利佐子  |
| 11:40 - 12:25<br>はじめてダンス<br>岩本 尚子                    |                                                     |                                   |
| 12:55 - 13:40<br>OXIGENO<br>中島 菜摘                    |                                                     | 13:15 - 13:45<br>アクアピクス<br>小西 康明  |
| 14:00-14:45<br>ZUMBA <sup>®</sup><br>WEB 予約 宮田 裕子    |                                                     | 13:55 - 14:25<br>週替わりスイム<br>小西 康明 |
| 15:05-16:05<br>からだ調整<br>ストレッチ60<br>WEB 予約 宮田 裕子      |                                                     | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>《キッズ》  |
| 18:20-19:05<br>からだ調整ストレッチ<br>須佐美 久美                  |                                                     | 16:40-17:40<br>キッズスイミング<br>《ジュニア》 |
| 19:25 - 20:10<br>UBOUND <sup>®</sup><br>WEB 予約 小西 康明 | 《月額制》<br>19:00-20:30<br>ラカ<br>ハワイアンHULA<br>アスカ・カマエフ | 17:50-18:50<br>キッズスイミング<br>《マスター》 |
| 20:30-21:00<br>ボディシェイプ<br>WEB 予約 小西 康明               |                                                     | 19:30 - 20:15<br>週替りスイム<br>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

| 水曜日                                                 |                                     |                                    |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Aスタジオ                                               | Bスタジオ                               | プール                                |
| 9:30 - 10:15<br>タイチーダンス <sup>®</sup><br>北村 郁        |                                     | 9:30 - 10:00<br>アクアウォーキング<br>小倉 智香 |
| 10:35 - 11:20<br>エアロ45ロー <sup>®</sup><br>北村 郁       | 10:30-11:15<br>やさしい<br>太極拳<br>古川 静江 |                                    |
| 11:40 - 12:25<br>ヨガ<br>寄本 あすか                       |                                     |                                    |
| 12:45 - 13:30<br>コアシェイプ<br>古賀 太一郎                   |                                     | 13:15 - 13:45<br>アクアピクス<br>須佐美 久美  |
| 13:50 - 14:30<br>ソフトエアロ40<br>中道 綾                   |                                     | 13:55 - 14:25<br>はじめてスイム<br>須佐美 久美 |
| 14:50 - 15:40<br>機能改善ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 中道 綾 |                                     |                                    |
| 18:30-19:15<br>OXIGENO<br>中島 菜摘                     |                                     | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>《キッズ》   |
| 19:35-20:20<br>FIGHT DO <sup>®</sup><br>古賀 太一郎      |                                     | 16:40-17:40<br>キッズスイミング<br>《ジュニア》  |
| 20:40-21:10<br>ボディシェイプ<br>WEB 予約 谷口 知弘              |                                     | 17:50-18:50<br>キッズスイミング<br>《マスター》  |

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<br>エアロ45ロー <sup>®</sup><br>WEB 予約 斎藤 妙子 |                                                 | 9:30 - 10:00<br>クロール<br>田野 三枝子    |
| 10:35 - 11:25<br>ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 北川 直子     |                                                 |                                   |
| 11:45- 12:25<br>エアロ40ロー <sup>®</sup><br>園枝 ゆり        | 12:30-13:15<br>《有料レッスン》<br>スイム上達トレーニング<br>保智 利恵 |                                   |
| 12:45 - 13:30<br>FIGHT DO <sup>®</sup><br>小倉 智香      |                                                 | 13:35 - 14:05<br>アクアピクス<br>保智 利恵  |
| 13:50 - 14:35<br>かんたんK-POP<br>WEB 予約 辻 清子            |                                                 | 14:15 - 14:45<br>背泳ぎ<br>保智 利恵     |
| 14:55 - 15:45<br>ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 小林 勤      |                                                 | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>《キッズ》  |
| 18:30-19:15<br>コアヨガ<br>廣瀬 弘子                         | 16:30-17:15<br>K-POP<br>スクール<br>《キッズ》           | 16:40-17:40<br>キッズスイミング<br>《ジュニア》 |
| 19:35 - 20:20<br>MEGADANZ<br>寄本 あすか                  | 19:45-20:45<br>キッズダンススクール<br>アロハウェイ<br>フラダンス    | 17:50-18:50<br>キッズスイミング<br>《マスター》 |
| 20:40 - 21:25<br>リラクسسヨガ<br>廣瀬 弘子                    |                                                 |                                   |

| 金曜日                                                   |       |                                    |
|-------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|
| Aスタジオ                                                 | Bスタジオ | プール                                |
| 9:30 - 10:10<br>簡単ステップ<br>北村 郁                        |       | 9:30 - 10:00<br>スブラッシュジョグ<br>小倉智香  |
| 10:30 - 11:15<br>J-POPダンス <sup>®</sup><br>WEB 予約 辻 清子 |       | 10:10-10:40<br>平泳ぎ<br>増田 大貴        |
| 11:35 - 12:25<br>ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 柴田 桂子      |       |                                    |
| 13:30-14:00<br>UBOUND <sup>®</sup><br>WEB 予約 小西 康明    |       | 9月 クロール<br>10月 背泳ぎ<br>11月 背泳ぎ      |
| 14:20-15:05<br>FIGHT DO <sup>®</sup><br>古賀 太一郎        |       | 14:00-14:30<br>月替わりスイム<br>田野 三枝子   |
| 15:25-16:10<br>OXIGENO<br>中島 菜摘                       |       | 14:40-15:10<br>アクアウォーキング<br>田野 三枝子 |
| 18:30 - 19:15<br>フィギア8<br>和香                          |       | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>《キッズ》   |
| 19:35 - 20:20<br>シェイプタヒチ<br>岩本 尚子                     |       | 16:40-17:40<br>キッズスイミング<br>《ジュニア》  |
| 20:40-21:25<br>UBOUND <sup>®</sup><br>WEB 予約 小西 康明    |       | 17:50-18:50<br>キッズスイミング<br>《マスター》  |

| 土曜日                                                    |                                   |                                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Aスタジオ                                                  | Bスタジオ                             | プール                                   |
| 9:30 - 10:15<br>ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 園枝 ゆり        |                                   | 8:45-9:45<br>キッズスイミング<br>《キッズ・ジュニア》   |
| 10:35 - 11:20<br>ハワイアンフラ <sup>®</sup><br>伊崎 育子         |                                   | 10:00-11:00<br>キッズスイミング<br>《マスター》     |
| 12:00 - 12:45<br>FIGHT DO <sup>®</sup><br>WEB 予約 小倉 智香 |                                   |                                       |
| 13:05-13:35<br>ボディシェイプ<br>WEB 予約 中島 菜摘                 |                                   |                                       |
| 13:55 - 14:40<br>OXIGENO<br>古賀 太一郎                     |                                   |                                       |
|                                                        | 15:00-16:00<br>ストリートダンス<br>《初心者》  | 14:30-15:30<br>キッズスイミング<br>《キッズ・ジュニア》 |
|                                                        | 16:00-17:00<br>ストリートダンス<br>《ジュニア》 | 15:40-16:40<br>キッズスイミング<br>《キッズ・ジュニア》 |
|                                                        | 17:30-18:30<br>ストリートダンス<br>《キッズ》  | 16:50-17:50<br>キッズスイミング<br>《ジュニア》     |
|                                                        |                                   | 18:00-19:00<br>キッズスイミング<br>《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                                                                                                                                                                         | Bスタジオ                                  | プール |
| 10:00 - 10:45<br>エアロ45ロー <sup>®</sup><br>園枝 ゆり                                                                                                                                |                                        |     |
| 11:05-11:55<br>ヨガ <sup>®</sup><br>WEB 予約 園枝 ゆり                                                                                                                                |                                        |     |
| 12:15-13:00<br>ファンク<br>園枝 ゆり                                                                                                                                                  |                                        |     |
| 13:20 - 14:05<br>コアシェイプ<br>本田 涼                                                                                                                                               | 13:30-14:30<br>K-POP<br>スクール<br>《ジュニア》 |     |
| 14:25-15:10<br>FIGHT DO <sup>®</sup><br>WEB 予約 本田 涼                                                                                                                           |                                        |     |
| 15:30 - 16:15<br>ヨガ<br>小林 勤                                                                                                                                                   | 《月額制》<br>15:30~16:45<br>フラメンコ<br>阿部 啓子 |     |
|                                                                                                                                                                               |                                        |     |
| 【祝 日】<br>祝日営業日は<br>19:00 営業終了（短縮営業）<br>16:00 レッスン終了（以降休講）<br>となります。                                                                                                           |                                        |     |
| イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡店<br>TEL 0748-38-8040<br>営業時間<br>平日 9:00 - 23:00<br>土曜日 9:00 - 21:00<br>日曜日・祝日 9:00 - 19:00<br>1階トレーニングジムのみ24時間営業<br>休館日<br>毎週火曜日<br>1階トレーニングジムは火曜日も営業しています |                                        |     |

9月14日  
9月28日限定！  
参加費無料の  
特別イベントレッスンです★