2025年10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 エアロ40㊵ WEB予約 斎藤 妙子		9:30 - 10:00 アクアビクス 疋田 利佐子
		10:10 - 10:40 バタフライ 疋田 利佐子
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		13:15 - 13:45 アクアビクス 小西　康明
14:00-14:45 ZUMBA㊺ 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		
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	19:30−20:00 からだ調整アクア 須佐美　久美
定員：20名 19:25 - 20:10 UBOUND㊺ WEB予約 小西　康明		
20:30−21:00 ボディシェイプ WEB予約 小西　康明		

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 タイチーダンス㊺ 北村 郁		9:30 - 10:00 アクアウォーキング 小倉　智香
10:35 - 11:20 エアロ45ロー㊺ 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 アクアビクス 須佐美 久美
13:50 - 14:30 ソフトエアロ40 中道　綾		13:55 - 14:25 はじめてスイム 須佐美 久美
14:50 - 15:40 機能改善ヨガ㊿ 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 FIGHT DO㊺ 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㊺ WEB予約 斎藤 妙子		9:30 - 10:00 クロール 田野 三枝子
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	12:30-13:15 〈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 FIGHT DO㊺ 小倉　智香		
13:50 - 14:35 かんたんK-POP WEB予約 辻 清子		13:35 - 14:05 アクアビクス 保智　利恵
14:55 - 15:45 ヨガ㊿ WEB予約 小林 勤		14:15 - 14:45 背泳ぎ 保智　利恵
	16:30-17:15 K-POP スクール ≪キッズ≫	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 コアヨガ 廣瀬　弘子		
19:35 - 20:20 MEGADANZ 寄本 あすか	19：45-20：45 キッズダンススクール アロハケイキ フラダンス	
20:40 - 21:25 リラックスヨガ 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 スプラッシュジョグ 小倉智香
10:30 - 11:15 J-POPダンス㊺ WEB予約 辻 清子	10:40 - 11:10 コアシェイプ 小倉　智香	
11:35 - 12:25 ヨガ㊿ WEB予約 柴田 桂子		10月　背泳ぎ 11月　背泳ぎ 12月　平泳ぎ
定員：20名 13：30-14：00 UBOUND㊿ 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 FIGHT DO㊺ 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≫	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≫	17：50-18：50 キッズスイミング ≪マスター≫
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		19:30 - 20:00 アクアビクス 和香
定員：20名 20:40-21:25 UBOUND㊺ WEB予約 小西　康明		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		8:45-9:45 キッズスイミング ≪キッズ・ジュニア≫
9:30 - 10:15 ヨガ㊺ WEB予約 國枝 ゆり		10：00-11：00 キッズスイミング ≪マスター≫
10:35 - 11:20 ハワイアンフラ㊺ 伊崎　育子		
12:00 - 12:45 FIGHT DO㊺ 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≫
	15：00-16：00 ストリートダンス ≪初心者≫	15：40-16：40 キッズスイミング ≪キッズ・ジュニア≫
	16：00-17：00 ストリートダンス ≪ジュニア≫	16：50-17：50 キッズスイミング ≪ジュニア≫
	17：30-18：30 ストリートダンス ≪キッズ≫	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	Bスタジオ	プール
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	13：30-14：30 K-POP スクール ≪ジュニア≫	
14:25-15:10 FIGHT DO㊺ WEB予約 本田　涼		
15:30 - 16:15 ヨガ 小林 勤	≪月額制≫ 15:30～16:45 フラメンコ 阿部　啓子	

10月12日
10月26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