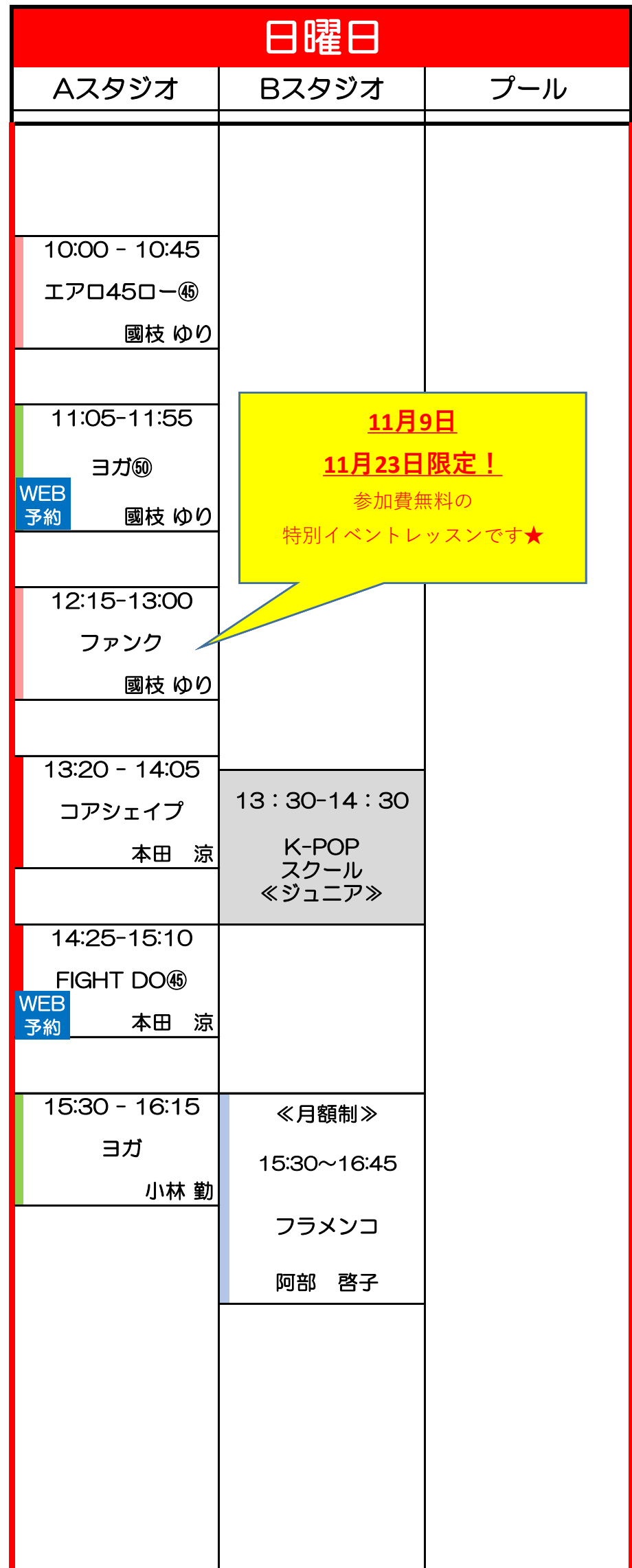


イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡 レッスンスケジュール



【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			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 疋田 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 クロール 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》	10:00 - 10:45 エアロ45ロー [Ⓔ] 園枝 ゆり		
10:30 - 11:20 マントラヨガ [Ⓔ] WEB予約 山内 節子		10:10 - 10:40 バタフライ 疋田 利佐子				10:35 - 11:25 ヨガ [Ⓔ] WEB予約 北川 直子	10:30-11:15 やさしい太極拳 古川 静江		10:30 - 11:15 J-POPダンス [Ⓔ] WEB予約 辻 清子	10:40 - 11:10 コアシェイプ 小倉 智香		10:35 - 11:20 ハワイアンフラ [Ⓔ] 伊崎 育子		10:00 - 11:00 キッズスイミング 《マスター》			
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 FIGHT DO [Ⓔ] WEB予約 小倉 智香			12:15-13:00 ファンク 園枝 ゆり		
12:55 - 13:40 オキシジェノ 中島 菜摘			12:45 - 13:30 コアシェイプ 古賀 太一郎			12:45 - 13:30 FIGHT DO [Ⓔ] 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				13:05-13:35 ボディシェイプ WEB予約 中島 菜摘			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》	
14:00-14:45 ZUMBA [Ⓔ] WEB予約 宮田 裕子		13:15 - 13:45 アクアピクス 小西 康明	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	13:50 - 14:35 かんたんK-POP WEB予約 辻 清子		13:35 - 14:05 アクアピクス 保智 利恵	14:20-15:05 FIGHT DO [Ⓔ] 古賀 太一郎		14:00-14:30 月替わりスイム 田野 三枝子	13:55 - 14:40 オキシジェノ 古賀 太一郎			14:25-15:10 FIGHT DO [Ⓔ] WEB予約 本田 涼		
15:05-16:05 からだ調整 ストレッチ60 WEB予約 宮田 裕子	《月額制》		14:50 - 15:40 機能改善ヨガ [Ⓔ] WEB予約 中道 綾			14:55 - 15:45 ヨガ [Ⓔ] WEB予約 小林 勲			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		14:30-15:30 キッズスイミング 《キッズ・ジュニア》		15:30 - 16:15 ヨガ 小林 勲	《月額制》 15:30~16:45 フラメンコ 阿部 啓子	
					15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》			15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》					15:40-16:40 キッズスイミング 《キッズ・ジュニア》				
					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》		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》		16:50-17:50 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》			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 《ジュニア》	17:50-18:50 キッズスイミング 《マスター》		18:00-19:00 キッズスイミング 《マスター》				
18:20-19:05 からだ調整ストレッチ 須佐美 久美			18:30-19:15 オキシジェノ 中島 菜摘			18:30-19:15 コアヨガ 廣瀬 弘子			18:30 - 19:15 フィギア8 和香								
定員：20名 19:25 - 20:10 UBOUND [Ⓔ] WEB予約 小西 康明	19:00-20:30 ラカ ハワイアンHULA aska・カマエフ	19:30-20:00 からだ調整アクア 須佐美 久美			19:30 - 20:15 週替りスイム 田野 三枝子	19:35 - 20:20 MEGADANZ 寄本 あすか	19:45-20:45 キッズダンススクール アロハウェイ フラダンス		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						
20:30-21:00 ボディシェイプ WEB予約 小西 康明			20:40-21:10 ボディシェイプ WEB予約 谷口 知弘			20:40 - 21:25 リラクسسヨガ 廣瀬 弘子			定員：20名 20:40-21:25 UBOUND [Ⓔ] 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

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

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

11月 背泳ぎ
12月 平泳ぎ
1月 平泳ぎ

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。

【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）<