

2025年12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400 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 都		9:30 - 10:00 アクアウォーキング 小倉 智香	9:30 - 10:15 エアロ450 WEB 予約 斎藤 妙子		9:30 - 10:00 バタフライ 田野 三枝子	9:30 - 10:10 簡単ステップ 北村 都		9:30 - 10:00 スプラッシュジョグ 小倉智香	9:30 - 10:15 ヨガ WEB 予約 藤枝 ゆり		8:45-9:45 キッズスイミング 《キッズ・ジュニア》		9:00-10:00 キッズスイミング 《キッズ》	
10:30 - 11:20 マントラヨガ WEB 予約 山内 節子		10:10 - 10:40 はじめてスイム 足田 利佐子	10:35 - 11:20 エアロ450 北村 都	10:30-11:15 やさしい 太極拳 古川 静江		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	10:40 - 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		10:00-10:45 エアロ450 藤枝 ゆり	10:00-11:00 キッズスイミング 《ジュニア》		10:00-11:00 キッズスイミング 《ジュニア》	
11:40 - 12:25 はじめてダンス 岩本 尚子			11:40 - 12:25 ヨガ 香本 あすか			11:45 - 12:25 エアロ400 藤枝 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		11:05-11:55 ヨガ WEB 予約 藤枝 ゆり	12月14日 限定！ 参加費無料の 特別イベント レッスンです★	11:00-12:00 キッズスイミング 《マスター》		11:00-12:00 キッズスイミング 《マスター》
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		13:15 - 13:45 アクアピクス 須佐美 久美	12:45 - 13:30 FIGHT DO 小倉 智香	12:30-13:15 《専任レッスン スイム&トレーニング 保智 和恵		13:30-14:00 UBOUND WEB 予約 小西 康明		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	13:20 - 14:05 コアシェイプ 本田 遼	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	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	13:55 - 14:25 週替わりスイム 小西 康明	13:50 - 14:30 ソフトエアロ40 中道 康		13:55 - 14:25 背泳ぎ 須佐美 久美	13:50 - 14:35 かんたんK-POP WEB 予約 辻 清子		14:15 - 14:45 クロール 保智 和恵	14:20-15:05 FIGHT DO 古賀 太一郎		14:00-14:30 平泳ぎ 田野 三枝子	14:25-15:10 FIGHT DO WEB 予約 本田 遼	14:25-15:10 FIGHT DO WEB 予約 本田 遼	15:30-16:15 ヨガ 小林 勲	14:50-15:10 アクアウォーキング 田野 三枝子	15:30-16:15 ヨガ 小林 勲	15:30-16:45 《月曜制》
15:05-16:05 からだ健康 ストレッチ60 WEB 予約 宮田 裕子		15:00-16:00 キッズスイミング 《キッズ》	14:50 - 15:40 機能改善ヨガ WEB 予約 中道 康			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		15:00-16:00 ストリートダンス 《初級者》	15:30-16:45 フラメンコ 阿部 香子	16:00-17:00 キッズスイミング 《キッズ》	16:00-17:00 キッズスイミング 《キッズ》	16:00-17:00 キッズスイミング 《キッズ》	16:00-17:00 キッズスイミング 《キッズ》	16:00-17:00 キッズスイミング 《キッズ》
		16:00-17:00 キッズスイミング 《ジュニア》			15:30-16:30 キッズスイミング 《キッズ》		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》		16:00-17:00 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》	17:00-18:00 キッズスイミング 《ジュニア》	17:00-18:00 キッズスイミング 《ジュニア》	17:00-18:00 キッズスイミング 《ジュニア》	17:00-18:00 キッズスイミング 《ジュニア》
18:20-19:05 からだ健康 ストレッチ 須佐美 久美	定員：20名 19:25 - 20:10 UBOUND WEB 予約 小西 康明	18:30-20:00 からだ健康アクア 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	19:35 - 20:20 MEGADANZ 香本 あすか	20:40 - 21:25 リラクセスヨガ 廣瀬 弘子	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	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》				
20:30-21:00 ボディシェイプ WEB 予約 小西 康明	《月曜制》 19:00-20:30 ラカ ハワイアンHULA アスカ・カマエフ		20:40-21:10 ボディシェイプ WEB 予約 谷口 知弘				19:45-20:45 キッズダンススクール アロハウィキ フラダンス		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												

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）  
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E 9:00 - 21:00  
日曜E 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