## イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年1月レッスンスケジュール



月曜日			大明ロ		y	FITNESS (FIT
一	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30-8:50 健康体操	8:30-8:50 健康体操2	8:30-8:52 毎日快適運動(膝痛予防)	8:30-8:54 毎日快適運動(腰痛予防)	8:30-8:58 毎日快適運動(肩凝り予防)	8:30-8:53 呼吸がしやすい身体に導く ストレッチ	8:30-8:53 おはようヨガ
9:30 - 10:10 エアロ40側 斎藤 妙子 10:25 - 11:10 自律神経を整えるヨガ	9:30 - 10:10 初級エアロ 10:25 - 11:10 バーニングファイター	9:30 - 10:15 初級ステップ ステップを使った有酸素映像レッスン 10:35-11:20 オキシジェノ	9:30 - 10:15 エアロ45ロー45 斎藤 妙子	9:30 - 10:00 バランスボール 10:15-10:45 コアシェイプ	9:30 - 10:15 ヨガ係 國枝 ゆり 10:35-11:20 ハワイアンフラ係	10:00 - 10:45 エアロ <b>45</b> ロー <b>(45</b> ) 國枝 ゆり
11:40 - 12:25 はじめてダンス 岩本 尚子	11:25 - 12:10 自律神経を整えるヨガ 12:25 - 13:10	11:35-12:20 ベリーダンス初級 withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう	withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう  11:45- 12:25  ZUMBA  國枝 ゆり  12:40-13:25	11:35 - 12:25 ヨガ動 柴田 桂子	伊崎 育子  11:35-12:10  ファイドウ  12:25-12:55  Beat Workout	11:05-11:55 ヨガ動 國枝 ゆり 12:10-12:55 ファイドウ
オキシジェノ 13:40-14:25 シェイプアップダンスエアロ withスタッフ! ー緒に盛り上がりましょう	初級HIPHOP  13:25 - 14:10  ラテンフィットネス	コアシェイプ 13:50 - 14:30 ソフトエアロ40	バーニングファイター withスタッフ! 一緒に盛り上がりましょう 14:00 - 14:50	CARDIO DANCE  13:40 - 14:10 EXCITE BOUND withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう トランポリンを使った有酸素映像レッスン	withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう         バーベルを使った筋トレ映像レッスン         13:15-14:00         オキシジェノ	13:30-14:30 K-POPスクール ≪ジュニア≫
14:40-15:25 JAZZ HIPHOP	14:25 - 15:00 太極拳 15:15 - 16:00 初級ステップ	中道 綾 14:50 - 15:40 機能改善ヨガ⑩ 中道 綾	コガ⑩ 小林 勤 15:05-15:50 初級HIPHOP withスタッフ! 一緒に盛り上がりましょう	14:25-15:10 ファイドウ 15:25-16:10 オキシジェノ	14:15-14:45 ラテンダンス withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう 15:00-16:00 ストリートダンス ≪初心者≫	15:30-16:15 ヨガ
初級・中級ステップ withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう ステップを使った有酸素映像レッスン 16:25-17:10 下半身ストレッチ&トレーニング	16:15 - 17:00  バーニングファイター  17:15 - 18:00	15:55-16:25 シェイプエクササイズ withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう 16:40-17:10 JAZZダンス	16:30-17:15 K-POPスクール ≪キッズ≫	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≫	小林勤 ≪月額制≫ 16:30~17:45 フラメンコ
18:00~18:45 ファイドウ ≪月額制≫	自律神経を整えるヨガ 18:15-18:45 美尻エクササイス	初中級ステップ  ステップを使った有酸素映像レッスン  18:30-19:15  オキシジェノ	17:45-18:30 初級エアロ withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう 18:45-19:15 ボディシェイプ	17:30-18:30 キッズダンススクール ≪ジュニア≫	17:30-18:30 ストリートダンス ≪キッズ≫	阿部 啓子  18:15-18:45  美尻エクササイズ  19:00-19:30
19:00-20:30 ラカハワイアンHULA アスカ・カマエフ	19:15 - 19:40 全身ワークアウト 19:55-20:40 初級HIPHOP	19:30-20:15 ファイドウ バーベルを使った筋トレ映像レッスン 20:30~21:00 Roost Work out	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	79:35-20:20 19:35-20:20 シェイプタヒチ 岩本 尚子	EXCITE BOUND  トランポリンを使った有酸素映像レッスン  19:55-20:45  中級ステップ	ボクシングEX 19:45-20:15 サーキットトレーニング
20:45~21:05 Beat Workout バーベルを使った筋トレ映像レッスン	20:55-21:40 リラックスヨガ	Beat Workout withスタッフ!ー緒に盛り上がりましょう 21:15-22:00 リラックスヨガ	21:10-21:55 ピラティス	20:35 - 21:05 EXCITE BOUND トランポリンを使った有酸素映像レッスン	ステップを使った有酸素映像レッスン 21:00-21:20 猫背改善ピラティス	20:30-21:15 リフレッシュヨガ
※スタッフレッスン・映像レッスンは変更する場合がございます。予めご了承ください。						