

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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
0:10-0:55 バーニングファイター	0:10-0:40 美尻エクササイズ	0:10-0:25 太極拳	0:00-0:45 初級エアロ	0:15-1:00 自律神経を整えるヨガ	0:10-0:25 太極拳	0:10-0:40 美尻エクササイズ
1:10-1:55 自律神経を整えるヨガ	0:55-1:30 全身ワークアウト	0:40-1:25 初級ステップ	1:00-1:45 バーニングファイター	1:00-1:30 美尻エクササイズ	0:40-1:25 初級ステップ	0:55-1:30 全身ワークアウト
2:10-2:55 初級HIPHOP	1:45-2:30 初級HIPHOP	1:40-2:25 バーニングファイター	2:00-2:45 自律神経を整えるヨガ	1:45-2:20 全身ワークアウト	1:40-2:25 バーニングファイター	1:45-2:30 初級HIPHOP
3:10-3:55 ラテンフィットネス	2:45-3:30 リラックスヨガ	2:40-3:25 初級エアロ	3:00-3:45 初級HIPHOP	2:45-3:30 初級HIPHOP	2:40-3:25 初級エアロ	2:45-3:30 リラックスヨガ
4:10-4:35 太極拳	3:45-4:15 カーディオダンス	3:40-4:25 自律神経を整えるヨガ	4:00-4:45 ラテンフィットネス	3:45-4:30 リラックスヨガ	3:40-4:25 自律神経を整えるヨガ	3:45-4:15 カーディオダンス
4:50-5:35 初級ステップ	4:30-5:15 初級エアロ	4:40-5:10 美尻エクササイズ	5:00-5:25 太極拳	4:45-5:15 カーディオダンス	4:40-5:10 美尻エクササイズ	4:30-5:15 初級エアロ
5:50-6:35 バーニングファイター	5:30-6:15 バーニングファイター	5:25-6:00 全身ワークアウト	5:40-6:25 初級ステップ	5:30-6:10 初級エアロ	5:25-6:00 全身ワークアウト	5:30-6:15 バーニングファイター
6:50-7:35 初級エアロ	6:30-7:15 自律神経を整えるヨガ	6:15-7:00 初級HIPHOP	6:40-7:25 バーニングファイター	6:25-7:10 バーニングファイター	6:15-7:00 初級HIPHOP	6:30-7:15 自律神経を整えるヨガ
7:50-8:15 簡単ストレッチ	7:30-8:15 初級HIPHOP	7:15-8:00 リラックスヨガ	7:50-8:15 簡単ストレッチ	7:25-8:10 自律神経を整えるヨガ	7:15-8:00 リラックスヨガ	7:30-8:15 初級HIPHOP
8:30-8:50 健康体操	8:30-8:50 健康体操2	8:30-8:52 毎日快活運動(膝痛予防)	8:30-8:54 毎日快活運動(腰痛予防)	8:30-8:58 毎日快活運動(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 高橋 妙子	9:30-10:10 初級エアロ	9:30-10:15 初級ステップ	9:30-10:15 エアロ45ロー④ 高橋 妙子	9:30-10:00 バランスボール⑧ 小島 智恵	9:30-10:15 ヨガ⑧ 園枝 ゆり	10:00-10:45 エアロ45ロー④ 園枝 ゆり
10:25-11:10 自律神経を整えるヨガ withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	10:25-11:10 バーニングファイター	10:35-11:20 デトックスフローヨガ	10:30-11:15 Deep stretch yoga withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	10:15-10:45 コアシェイプ⑧ 小島 智恵	10:35-11:20 ハワイアンフラ④ 伊勢 真子	11:05-11:55 ヨガ⑧ 園枝 ゆり
11:40-12:25 はじめてダンス④ 石本 尚子	11:25-12:10 自律神経を整えるヨガ	11:35-12:20 ベリーダンス初級 withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	11:45-12:25 ZUMBA⑧ 園枝 ゆり	11:35-12:25 ヨガ⑧ 栗田 桂子	12:00-12:45 ファイドウ⑤ 小島 智恵	12:10-12:55 ファイドウ⑤ 本田 遼
12:45-13:30 オキシジェノ④ 中島 翠穂	12:25-13:10 初級HIPHOP	12:45-13:30 コアシェイプ④ 古賀 太一郎	12:40-13:25 バーニングファイター withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	12:40-13:10 CARDIO DANCE	13:00-13:30 ボディシェイプ⑧ 小島 智恵	13:30-14:30 K-POPスクール 《ジュニア》
13:45-14:25 立位姿勢改善ピラティス withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	13:25-14:10 ラテンフィットネス	13:50-14:30 ソフトエアロ⑧ 中道 純	14:00-14:50 ヨガ⑧ 小林 勲	13:40-14:10 UBOUND⑧ 小西 康明	13:50-14:35 オキシジェノ④ 古賀 太一郎	14:45-15:15 ボディシェイプ⑧ 中島 翠穂
14:40-15:25 JAZZ HIPHOP	14:25-14:50 太極拳	14:50-15:40 機能改善ヨガ⑤ 中道 純	15:05-15:50 初級HIPHOP withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	14:25-15:10 ファイドウ④ 古賀 太一郎	15:00-16:00 ストリートダンス 《初心者》	15:30-16:15 ヨガ④ 小林 勲
15:40-16:10 初級・中級ステップ withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	15:15-16:00 初級ステップ	15:55-16:25 シェイプエクササイズ withスタッフ1ー紙に盛り上がりましょう	16:30-17:15 K-POPスクール 《キッズ》	15:25-16:10 オキシジェノ④ 中島 翠穂	16:00-17:00 ストリートダンス 《ジュニア》	《月額制》 16:30~17:45 フラメンコ 安部 啓子
16:25-16:55 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	16:40-17:10 JAZZダンス	17:30-18:30 キッズダンススクール アロハウェイフラダンス	16:30-17:15 キッズダンススクール 《キッズ》	17:30-18:30 ストリートダンス 《キッズ》	18:15-18:45 美尻エクササイズ
18:00~18:45 ファイドウ④ 小島 智恵	17:15-18:00 自律神経を整えるヨガ	17:25-17:50 初中級ステップ	19:00-19:30 ボディシェイプ⑧ 本田 遼	17:30-18:30 キッズダンススクール 《ジュニア》	19:00-19:30 UBOUND④ 小西 康明	19:45-20:15 サーキットトレーニング
《月額制》 19:00-20:30 ラカハワイアンHULA アスカ・カマエフ	18:15-18:45 美尻エクササイズ	18:30-19:15 オキシジェノ④ 中島 翠穂	19:45-20:30 初級・中級エアロ	19:00-19:13 肩痛改善ほぐし&ストレッチ	20:05-20:55 中級ステップ	20:30-21:15 リフレッシュヨガ
20:45-21:30 UBOUND④ 小西 康明	19:15-19:40 全身ワークアウト	19:30-20:15 ファイドウ④ 古賀 太一郎	20:45-21:15 ピラティス	19:35-20:20 シェイプタヒチ④ 石本 尚子	21:10-21:30 猫背改善ピラティス	21:30-22:00 初級エアロ
21:45-22:15 今夜ぐっすり眠れるヨガ	20:55-21:40 リラックスヨガ	20:30-21:00 ボディシェイプ⑧ 谷口 知弘	21:30-22:00 美尻エクササイズ	20:40-21:25 UBOUND④ 小西 康明	21:45-22:15 CARDIO DANCE	22:15-23:00 初級HIPHOP
22:30-23:00 初級エアロ	21:55-22:25 カーディオダンス	21:15-22:00 リラックスヨガ	22:15-23:00 自律神経を整えるヨガ	21:40-22:25 ベリーダンス初級	22:30-23:00 初級・中級ステップ	23:15-23:55 自律神経を整えるヨガ
23:15-23:55 バーニングファイター	22:40-23:00 身体のおみを整えるトレーニング	22:15-23:00 初中級ジャズダンス	23:15-23:45 カーディオダンス	22:40-23:00 身体のおみを整えるトレーニング	23:15-23:55 ラテンフィットネス	