

# イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年3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
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 <small>斎藤 妙子</small>	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④⑤ <small>斎藤 妙子</small>	9:30-10:00 バランスボール⑩ <small>小倉 智香</small>	9:30-10:15 ヨガ④ <small>園枝 ゆり</small>	10:00-10:45 エアロ45ロー④⑤ <small>園枝 ゆり</small>
10:25-11:10 自律神経を整えるヨガ	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	10:15-10:45 コアシェイプ⑩ <small>小倉 智香</small>	10:35-11:20 ハワイアンフラ④⑤ <small>伊崎 育子</small>	11:05-11:55 ヨガ⑩ <small>園枝 ゆり</small>
11:40-12:25 はじめてダンス④ <small>岩本 尚子</small>	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	11:45-12:25 ZUMBA④ <small>園枝 ゆり</small>	11:20-12:10 ヨガ⑩ <small>柴田 桂子</small>	12:00-12:45 ファイドウ④⑤ <small>小倉 智香</small>	12:10-13:05 バーニングファイター
12:45-13:30 オキシジェノ④⑤ <small>中島 菜摘</small>	12:25-13:10 初級HIPHOP	12:45-13:30 コアシェイプ④⑤ <small>古賀 太一郎</small>	12:40-13:10 バランスボール⑩ <small>大谷 沙織</small>	12:40-13:10 CARDIO DANCE	13:00-13:30 ボディシェイプ⑩ <small>小倉 智香</small>	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	13:25-14:10 ラテンフィットネス	13:50-14:30 ソフトエアロ④ <small>中道 綾</small>	14:00-14:50 ヨガ⑩ <small>小林 勤</small>	13:40-14:10 EXCITE BOUND	13:50-14:35 オキシジェノ④⑤ <small>古賀 太一郎</small>	14:45-15:15 ボディシェイプ⑩ <small>中島 菜摘</small>
14:40-15:25 JAZZ HIPHOP	14:25-14:50 太極拳	14:50-15:40 機能改善ヨガ⑩ <small>中道 綾</small>	15:05-15:50 初級HIPHOP	14:25-15:10 ファイドウ④⑤ <small>古賀 太一郎</small>	15:00-16:00 ストリートダンス 《初心者》	15:30-16:15 ヨガ④⑤ <small>小林 勤</small>
15:40-16:10 初級・中級ステップ	15:15-16:00 初級ステップ	15:55-16:25 シェイプエクササイズ	16:30-17:15 K-POPスクール 《キッズ》	15:25-16:10 オキシジェノ④⑤ <small>中島 菜摘</small>	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 アロハケイフラダンス	19:15-20:00 シェイプタヒチ④⑤ <small>岩本 尚子</small>	18:15-18:45 美尻エクササイズ	18:15-18:45 美尻エクササイズ
17:10-17:55 バーニングファイター	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 Beat Workout	20:15-20:45 EXCITE BOUND	19:00-19:30 ボクシングEX	19:00-19:30 ボクシングEX
《月額制》 18:30-20:00 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④⑤ <small>中島 菜摘</small>	19:45-20:30 初級・中級エアロ	17:30-18:30 キッズダンススクール 《ジュニア》	19:45-20:15 サーキットトレーニング	19:45-20:15 サーキットトレーニング
20:15-20:45 EXCITE BOUND	19:15-19:40 全身ワークアウト	19:30-20:15 ファイドウ④⑤ <small>古賀 太一郎</small>	20:45-21:15 ピラティス	19:00-19:30 Excite Bound	20:30-21:15 リフレッシュヨガ	20:30-21:15 リフレッシュヨガ
21:00-21:45 今夜ぐっすり眠れるヨガ	19:55-20:40 初級HIPHOP	20:30~21:00 EXCITE BOUND	21:30-22:00 美尻エクササイズ	20:05-20:55 中級ステップ	21:10-21:30 猫背改善ピラティス	21:30-22:00 初級エアロ
22:00-22:30 初級エアロ	20:55-21:40 リラックスヨガ	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	21:00-21:45 ベリーダンス初級	21:45-22:15 CARDIO DANCE	22:15-23:00 初級HIPHOP
22:45-23:30 バーニングファイター	21:55-22:25 カーディオダンス	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	22:00-22:20 身体の歪みを整えるトレーニング	22:30-23:00 初級・中級ステップ	22:30-23:00 初級・中級ステップ
	22:40-23:00 身体の歪みを整えるトレーニング	23:15-23:55 ラテンフィットネス		22:35-23:20 初級エアロ	23:15-23:55 ラテンフィットネス	23:10-23:55 自律神経を整えるヨガ

有人レッスン  
スタッフレッスン  
映像レッスン

映像レッスンの詳細はこちら！



イオンスポーツクラブ 3FIT 近江八幡店

〒523-0898  
滋賀県近江八幡市鹿飼町南4-1-2 イオン近江八幡3番街

☎ 0748-38-8040

営業時間 全日 24時間営業

《スタッフ対応時間》  
11:00~20:00(火曜日除く)

《ノースタッフデー》  
毎週火曜日