

イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年2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 毎日快適運動(腰痛予防) | 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 [㊟] <small>斎藤 妙子</small> | 9:30 - 10:00 バランスボール [㊟] <small>小倉 智香</small> | 9:30 - 10:15 ヨガ [㊟] <small>國枝 ゆり</small> | 10:00 - 10:45 エアロ45ロー [㊟] <small>國枝 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 [㊟] <small>小倉 智香</small> | 10:35-11:20 ハワイアンフラ [㊟] <small>伊崎 育子</small> | 11:05-11:55 ヨガ [㊟] <small>國枝 ゆり</small> |
| 11:40 - 12:25 はじめてダンス [㊟] <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 ZUMBA [㊟] <small>國枝 ゆり</small> | 11:35 - 12:25 ヨガ [㊟] <small>柴田 桂子</small> | 12:00-12:45 ファイトウ [㊟] <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 [㊟] <small>中島 菜摘</small> | 12:25 - 13:10 初級HIPHOP | 12:45-13:30 コアシェイプ [㊟] <small>古賀 太一郎</small> | 12:40 - 13:10 バランスボール [㊟] <small>大谷沙織</small> | 12:40-13:10 CARDIO DANCE | 13:00-13:30 ボディシェイプ [㊟] <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 [㊟] <small>中道 綾</small> | 14:00 - 14:50 ヨガ [㊟] <small>小林 勤</small> | 13:40-14:10 EXCITE BOUND | 13:50-14:35 オキシジェノ [㊟] <small>古賀 太一郎</small> | 14:45-15:15 ボディシェイプ [㊟] <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 [㊟] <small>中道 綾</small> | 15:05-15:50 初級HIPHOP | 14:25-15:10 ファイトウ [㊟] <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 [㊟] <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 [㊟] <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 アロハゲイキフラダンス | 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 |
| 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 ボディシェイプ [㊟] <small>谷口 知弘</small> | 17:30-18:30 キッズダンススクール アロハゲイキフラダンス | 19:00-19:30 EXCITE BOUND | 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 [㊟] <small>中島 菜摘</small> | 19:45-20:30 初級・中級エアロ | 19:15-20:00 シェイプタヒチ [㊟] <small>岩本 尚子</small> | 20:05-20:55 中級ステップ | 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 ファイトウ [㊟] <small>古賀 太一郎</small> | 20:45-21:15 ピラティス | 20:15-20:45 EXCITE BOUND | 21:00-21:45 ベリーダンス初級 | 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 | 21:00-21:45 ベリーダンス初級 | 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 | 22:00-22:20 身体の歪みを整えるトレーニング | 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 | 22:35 - 23:20 初級エアロ | 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 |
| | 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 | | | 23:15 - 23:55 ラテンフィットネス | |
| | 23:15-23:55 自律神経を整えるヨガ | | | | | |