

# イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年4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<br>パーニングファイター vol.11                                   | 5:30-6:15<br>パーニングファイター vol.11   | 5:25-6:00<br>全身ワークアウト                            | 5:40-6:25<br>初級ステップ                             | 5:30-6:10<br>初級エアロ                              | 5:25-6:00<br>全身ワークアウト                           | 5:30-6:15<br>パーニングファイター vol.11                          |
| 6:50-7:35<br>初級エアロ   | 6:30-7:15<br>自律神経を整えるヨガ          | 6:15-7:00<br>初級HIPHOP                            | 6:40-7:25<br>パーニングファイター vol.11                  | 6:25-7:10<br>パーニングファイター vol.11                  | 6:15-7:00<br>初級HIPHOP                           | 6:30-7:15<br>自律神経を整えるヨガ                                 |
| 7:50-8:15<br>簡単ストレッチ   | 7:30-8:15<br>初級HIPHOP            | 7:15-8:00<br>リラックスヨガ                             | 7:50-8:15<br>簡単ストレッチ                            | 7:25-8:10<br>自律神経を整えるヨガ                         | 7:15-8:00<br>リラックスヨガ                            | 7:30-8:15<br>初級HIPHOP                                   |
| 8:30-8:50<br>呼吸エクササイズ  | 8:30-9:00<br>姿勢改善エクササイズ          | 8:30-8:50<br>体の歪みを整える プレトレーニング                   | 8:30-8:45<br>お尻がほぐれる 股関節エクササイズ                  | 8:30-9:00<br>全身ストレッチ                            | 8:30-8:50<br>猫背改善ピラティス                          | 8:30-9:15<br>リフレッシュヨガ                                   |
| 9:30-10:10<br>エアロ40<br><small>斎藤 妙子</small>                      | 9:30-10:10<br>初級エアロ              | 9:30-10:00<br>バランスボール®<br><small>大谷 沙織</small>   | 9:30-10:15<br>エアロ45ロー®<br><small>斎藤 妙子</small>  | 9:30-10:10<br>簡単カンフーエクササイズ                      | 9:30-10:15<br>ヨガ®<br><small>園枝 ゆり</small>       | 10:00-10:45<br>エアロ45ロー®<br><small>園枝 ゆり</small>         |
| 10:25-10:55<br>全身ストレッチ   | 10:25-11:10<br>パーニングファイター vol.11 | 10:15-11:05<br>はじめてステップ                          | 10:30-11:15<br>今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ               | 10:25-10:55<br>ヒップアップエクササイズ                     | 10:35-11:20<br>ハワイアンフラ®<br><small>伊崎 育子</small> | 11:05-11:55<br>ヨガ®<br><small>園枝 ゆり</small>              |
| 11:40-12:25<br>はじめてダンス®<br><small>岩本 尚子</small>                  | 11:25-12:10<br>自律神経を整えるヨガ        | 11:20-12:05<br>自律神経を整えるヨガ                        | 11:45-12:25<br>ZUMBA®<br><small>園枝 ゆり</small>   | 11:20-12:10<br>ヨガ®<br><small>柴田 桂子</small>      | 12:15-12:45<br>パーニングファイター vol.1                 | 12:15-13:00<br>K-POPスクール <<キッズ>>                        |
| 12:45-13:30<br>オキシジェノ®<br><small>中島 菜摘</small>                   | 12:25-13:10<br>初級HIPHOP          | 12:20-12:35<br>呼吸を深めるピラティス                       | 12:40-13:10<br>バランスボール®<br><small>大谷 沙織</small> | 12:40-13:25<br>初中級ダンスエアロ                        | 13:00-13:30<br>ボディシェイプ®<br><small>中島 菜摘</small> | 13:30-14:30<br>K-POPスクール <<ジュニア>>                       |
| 13:45-14:30<br>初中級ダンスエアロ   | 13:25-14:10<br>ラテンフィットネス         | 13:50-14:35<br>MEGADANZ<br><small>香本 あすか</small> | 14:00-14:50<br>ヨガ®<br><small>小林 勤</small>       | 13:40-14:10<br>EXCITE BOUND vol.1               | 13:50-14:35<br>オキシジェノ®<br><small>中島 菜摘</small>  | 15:30-16:15<br>ヨガ®<br><small>小林 勤</small>               |
| 14:45-15:35<br>はじめてステップ  | 14:25-14:50<br>簡化24式太極拳          | 14:50-15:40<br>ヨガ®<br><small>香本 あすか</small>      |   | 14:25-15:10<br>ボクシングエクササイズ                      | 15:00-16:00<br>ストリートダンス <<初心者>>                 |   |
| 15:50-16:20<br>姿勢改善エクササイズ  | 15:15-16:00<br>初級ステップ            | 15:55-16:25<br>体幹トレーニング                          |   | 15:25-16:10<br>オキシジェノ®<br><small>中島 菜摘</small>  | 16:00-17:00<br>ストリートダンス <<ジュニア>>                |   |
| 16:35-17:05<br>全身ストレッチ   | 16:15-17:00<br>パーニングファイター vol.11 | 16:40-17:10<br>振り付けダンス I                         | 17:30-18:30<br>キッズダンススクール アロハウェイキフラダンス          | 16:30-17:15<br>キッズダンススクール <<キッズ>>               |   | <<月額制>><br>16:30~17:45<br>フラメンコ<br><small>安部 啓子</small> |
| 17:20-17:50<br>パーニングファイター vol.1                                  | 17:15-18:00<br>自律神経を整えるヨガ        | 17:25-18:15<br>はじめてステップ                          |   | 17:30-18:30<br>キッズダンススクール <<ジュニア>>              |   | 18:15-18:40<br>簡化24式太極拳                                 |
| <<月額制>><br>18:30-20:00<br>ラカハワイアンHULA<br><small>アスカ・カマエフ</small> | 18:15-18:45<br>美尻エクササイズ          | 18:30-19:15<br>オキシジェノ®<br><small>中島 菜摘</small>   | 19:00-19:30<br>ボルドブラ                            | 19:15-20:00<br>シェイプタヒチ®<br><small>岩本 尚子</small> | 19:00-19:40<br>簡単カンフーエクササイズ                     | 18:55-19:25<br>パーニングファイター vol.1                         |
| 20:15-20:55<br>ボクシングエクササイズ                                       | 19:15-19:40<br>全身ワークアウト          | 19:30-20:15<br>ファイドウ®<br><small>卯田 一平</small>    | 19:45-20:30<br>初中級ジャズダンス Vol.1                  | 20:15-20:55<br>パーニングファイター Vol.4                 | 19:55-20:25<br>EXCITE BOUND vol.1               | 19:40-20:10<br>Beat Workout                             |
| 21:10-21:40<br>EXCITE BOUND vol.1                                | 19:55-20:40<br>JAZZ HIPHOP       | 20:30-21:00<br>EXCITE BOUND vol.1                | 20:45-21:30<br>初級ステップ                           | 21:10-21:40<br>EXCITE BOUND vol.1               | 20:40-21:10<br>姿勢改善エクササイズ                       | 20:25-20:55<br>全身ストレッチ                                  |
| 21:55-22:25<br>体幹トレーニング  | 20:55-21:25<br>カーディオダンス          | 21:15-21:45<br>Beat Workout                      | 21:45-22:15<br>姿勢改善エクササイズ                       | 21:55-22:25<br>腰周りのストレスを軽減するストレッチ               | 21:30-22:15<br>JAZZ HIPHOP                      | 21:10-21:40<br>初中級ダンスエアロ Vol.4                          |
| 22:40-23:25<br>自律神経を整えるヨガ  | 21:40-22:10<br>ボルドブラ             | 22:00-22:30<br>美尻エクササイズ                          | 22:30-23:00<br>やさしいストレッチ                        | 22:40-23:40<br>STYLE JAZZ HIPHOP                | 22:30-23:20<br>はじめてステップ                         | 21:55-22:40<br>初中級ダンスエアロ                                |
|  | 22:25-22:45<br>体の歪みを整える プレトレーニング | 22:45-23:30<br>Deep stretch yoga                 | 23:10-23:55<br>今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ               |   | 23:35-23:55<br>ストレッチ                            | 22:55-23:40<br>自律神経を整えるヨガ                               |
|  | 23:00-23:45<br>自律神経を整えるヨガ        |  |   |   |   |   |

- 前月からの変更点**
- 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 滋賀県近江八幡市鷹飼町南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