

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