

イオンスポーツクラブ3FIT近江八幡2026年7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
5:30 - 6:25 バーニングファイター Vol.9	5:30 - 6:15 初級エアロ	5:30 - 6:25 バーニングファイター Vol.9	5:30 - 6:15 初級エアロ	5:30 - 6:25 バーニングファイター Vol.9	5:30 - 6:15 初級エアロ	5:30 - 6:25 バーニングファイター Vol.9
6:40 - 7:25 初級エアロVol.6	6:30 - 7:10 スタイルアップヨガ	6:40 - 7:25 初級エアロVol.6	6:30 - 7:10 スタイルアップヨガ	6:40 - 7:25 初級エアロVol.6	6:30 - 7:10 スタイルアップヨガ	6:40 - 7:25 初級エアロVol.6
7:40 - 8:10 初級ステップ	7:25 - 7:55 腰痛改善エクササイズ	7:40 - 8:10 初級ステップ	7:25 - 7:55 腰痛改善エクササイズ	7:40 - 8:10 初級ステップ	7:25 - 7:55 腰痛改善エクササイズ	7:40 - 8:10 初級ステップ
8:25 - 8:55 やさしいストレッチ	8:10 - 8:55 メンズヨガVol.2	8:25 - 8:55 やさしいストレッチ	8:10 - 8:55 メンズヨガVol.2	8:25 - 8:55 やさしいストレッチ	8:10 - 8:55 メンズヨガVol.2	8:25 - 8:55 やさしいストレッチ
9:30 - 10:10 エアロ40 斎藤 妙子	9:30 - 10:10 簡単カンフーエクササイズ	9:30 - 10:00 バランスボール® 大谷 沙織	9:30 - 10:15 エアロ45ロー® 斎藤 妙子	9:30 - 10:00 簡化24式太極拳	9:30 - 10:15 ヨガ® 園枝 ゆり	10:00 - 10:45 エアロ45ロー® 園枝 ゆり
10:25 - 11:10 自律神経を整えるヨガ	10:25 - 11:10 初級エアロVol.14	10:15 - 11:00 初級エアロ	10:30 - 11:15 自律神経を整えるヨガ	10:15 - 10:45 簡単カンフーエクササイズ Vol.3	10:35 - 11:20 ハワイアンフラ® 伊藤 寛子	11:05 - 11:55 ヨガ® 園枝 ゆり
11:40 - 12:25 はじめてダンス® 岩本 尚子	11:25 - 12:10 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	11:15 - 11:45 ボディメイクエクササイズ	11:45 - 12:25 ZUMBA® 園枝 ゆり	11:20 - 12:10 ヨガ® 栗田 綾子	12:00 - 12:45 ファイトウ® 中島 菜摘	12:15 - 13:00 K-POPスクール 《キッズ》
12:45 - 13:30 オキシジェノ® 中島 菜摘	12:25 - 13:10 HipHop踊ってみよう	13:00 - 13:45 MEGADANZ 岩本 あすか	13:15 - 13:45 バランスボール® 大谷 沙織	12:25 - 13:10 ピラティス	13:05 - 13:35 ボディシェイプ® 中島 菜摘	13:30 - 14:30 K-POPスクール 《ジュニア》
13:45 - 14:30 初中級エアロVol.5	13:25 - 14:10 JAZZ HIOHOP	14:00 - 14:50 ヨガ® 岩本 あすか	14:00 - 14:50 ヨガ® 小林 勲	13:40 - 14:10 EXCITE BOUND Vol.2	13:50 - 14:35 オキシジェノ® 中島 菜摘	14:45 - 15:15 Beat Workout Vol.3
14:45 - 15:15 初級ステップ	14:25 - 14:50 簡化24式太極拳	15:05 - 15:35 姿勢改善ピラティス		14:25 - 15:10 ファイトウ® 栗田 綾子	15:00 - 16:00 ストリートダンス 《初心者》	15:30 - 16:15 ヨガ® 小林 勲
15:30 - 16:15 ピラティス	15:15 - 15:45 Bert Workout Vol.2	15:50 - 16:20 初級ステップ		15:25 - 16:10 オキシジェノ® 中島 菜摘	16:00 - 17:00 ストリートダンス 《ジュニア》	
16:30 - 17:00 背骨ストレッチ	16:00 - 16:55 バーニングファイター vol.9	16:35 - 17:20 自律神経を整えるヨガ		16:30 - 17:15 キッズダンススクール 《キッズ》		《月額制》 16:30~17:45 フラメンコ 安部 啓子
17:15 - 17:45 バーニングファイター vol.10	17:10 - 17:40 ボルドブラ	17:35 - 18:00 簡単ストレッチ	17:30 - 18:30 キッズダンススクール アロハウェイキフラダンス	17:30 - 18:30 キッズダンススクール 《ジュニア》		
《月額制》 18:30-20:00 ラカハワイアンHULA アスカ・カマエフ	17:55 - 18:45 はじめてステップ	18:15 - 18:45 EXCITE BOUND Vol.2		18:15 - 20:00 シェイプタヒチ® 岩本 尚子		18:30-19:00 簡単カンフーエクササイズ Vol.3
20:15 - 20:45 EXCITE BOUND Vol.2	19:00 - 19:40 初中級ダンスエアロVol.5	19:00 - 19:45 オキシジェノ® 中島 菜摘	19:00 - 19:40 初中級エアロVol.5	20:15 - 20:45 初中級エアロVol.4	19:00 - 19:40 初中級ダンスエアロVol.5	19:15 - 19:50 キックボクシングEX
21:00 - 21:40 簡単カンフーエクササイズ	19:55 - 20:25 簡単カンフーエクササイズ Vol.2	20:00 - 20:45 ファイトウ® 中島 菜摘	19:55 - 20:30 キックボクシングEX	21:00 - 21:45 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	19:55 - 20:25 簡単カンフーエクササイズ Vol.2	20:05 - 20:45 骨盤・股関節を整える
21:55 - 22:15 猫背改善ピラティス	20:40 - 21:10 美尻エクササイズ	21:00 - 21:30 Beat Workout Vol.3	20:45 - 21:30 HipHop踊ってみよう	22:00 - 22:30 腰痛改善エクササイズ	20:40 - 21:10 美尻エクササイズ	21:00 - 21:45 HipHop踊ってみよう
22:30 - 23:15 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	21:25 - 21:55 Beat Workout Vol.3	21:45 - 22:30 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ	21:45 - 22:15 O脚改善ピラティス	22:45 - 23:30 初中級エアロVol.2.1	21:25 - 21:55 Beat Workout Vol.3	22:00 - 22:30 はじめてステップ
	22:10 - 22:45 ボクシングエクササイズ	22:45 - 23:10 セルフ・フットセラピーVol.1	22:30 - 23:15 自律神経を整えるヨガ		22:10 - 22:45 ボクシングエクササイズ	22:45 - 23:15 全身ストレッチ
	23:00 - 23:45 癒やしの セルフマッサージ&ヨガ				23:00 - 23:45 癒やしの セルフマッサージ&ヨガ	

NEW

映像レッスンを
更新しました！

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
滋賀県近江八幡市唐飼町南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