

【9月】イオンスポーツクラブ 栃木 レッスンプログラム

... ...変更箇所
NEW ...新設レッスン
📖 ...初心者向けのレッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>
 TEL: 0282-24-7889



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00 レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン	レッスン&エクササイズ	レッスン
web予約 9:45~10:25 エアロ40 ロー 武市	web予約 10:40~11:10 アクアピクス30 前橋	web予約 9:40~10:30 ベルビクストレッチ 岡本	web予約 9:35~10:15 オキシジェノ 吉田	web予約 10:30~11:20 ピラティス 阿部	web予約 9:30~10:20 ベルビクストレッチ 岡本	web予約 9:20~9:50 アクアピクス30 大島
web予約 10:55~11:40 ヨガ 黒川	web予約 11:20~11:50 ダンベルウォーキング 前橋	web予約 11:00~11:40 ヨガティス 重	web予約 10:45~11:25 ZUMBA 永島	web予約 11:50~12:30 ポルドブラ 阿部	web予約 10:50~11:40 美姿勢ヨガ 重	web予約 10:00~10:35 ステップ(中級) 武市
web予約 12:00~12:50 エアロ50 テクニック 武市	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:10~12:40 ファイトウ30 大島	12:00~12:40 ヨガ 永島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	12:15~12:45 メガダンス30 前橋	web予約 10:00~10:30 アクアピクス30 田中
13:10~13:45 ステップ(初級) 篠崎	13:10~13:40 ダンベルウォーキング 大島	13:10~13:40 アクア&ウォーキング 小林	13:10~13:40 イージーダイエット 田中	13:00~13:50 エアロ50 テクニック 永島	13:15~13:55 エアロ40 吉田	web予約 11:05~11:55 エアロ50テクニック 武市
14:00~14:50 フィットネスフラ 黒川	13:50~14:20 フィンスイム 大島	13:50~14:30 体幹トレーニング 荒井	13:50~14:20 アクアピクス30 前橋	14:20~15:00 ピラティス 篠原	14:15~15:00 ポールストレッチ 前橋	web予約 11:50~12:40 成人水泳クラス 田中
15:10~16:10 有料フラスクール 黒川	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	15:00~15:50 ヨガ SATOMI	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	15:15~19:00 スイミング スクール	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	12:30~13:20 フィットネスヨガ 荒井
有料	15:15~19:00 スイミング スクール	16:20~18:40 キッズ ダンス	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	12:30~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。	毎月最終週は、 ポルドブラを 実施いたします。	※コース制限 があります。	12:15~18:00 スイミング スクール ※コース制限 があります。
19:45~20:30 エクササイズタイム ツール&フィン	19:30~20:20 メガダンス50 吉田	19:30~20:30 エクササイズタイム ツール&フィン	19:00~19:45 X55 大島	19:00~19:40 エアロ40 武市	19:00~19:40 オキシジェノ40 吉田	13:45~14:35 リフレッシュヨガ 村上
20:00~20:45 ファイトウ45 廣川	20:50~21:30 ヨガ 深澤	20:45~21:15 アクアピクス30 出井	20:15~21:00 エアロ45 川田	20:15~21:00 ファイトウ45 田中	20:10~20:50 ZUMBA 吉田	14:15~18:30 新体操 スクール
					20:15~20:45 アクアピクス30 大森	18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
					20:20~21:00 メガダンス40 前橋	19:30~20:15 ZUMBA 土屋
						9月休館日 13日・14日・15日 ※4日と24日は営業になります

ご参加いただいた方との間隔を確保するため、各レッスン定員制を設けております。スタジオレッスン...29名 アクアピクス30...42名
 ※レッスンweb予約について web予約 マークのレッスンは予約が必要となります。一週間前から予約が出来ます。当日はレッスン開始1時間前にフロントでご予約できます。(先着順)
 web予約枠19名、当日10名となります。3 FITアプリよりご予約ください。