

【12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



…初心者向けのレッスン

NEW

…新設レッスン

ホームページ <http://www.aeonsportsclub.jp/>

TEL : 0282-24-7889

3 FIT

	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
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	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	レッスン&エクササイズ
			web予約 9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市		web予約 9:40~10:20 オキシジェノ 吉田				web予約 9:40~10:30 ベルビックスストレッチ 岡本				9:20~9:50 アクアビクス30 大島	
	web予約 10:30~11:10 エアロ40 ロー 武市	10:30~11:00 アクアビクス30 スタッフ	web予約 10:50~11:30 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアビクス30 大島	web予約 10:40~11:20 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアビクス30 西野	10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 ゆったりアクア 小林	web予約 10:50~11:40 リンパドットクスヨガ 重	10:30~11:00 アクアビクス30 廣川	web予約 10:55~11:45 エアロ50テクニク 武市		9:20~11:30 キッズ ダンス	9:50~12:20 スイミング スクール
	11:30~12:00 ボルドブラ30 武市	11:15~11:45 ダンベルウォーキング スタッフ	12:00~12:30 ファイドウ30 大島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	11:40~12:20 ヨガ 永島	11:15~11:45 ダンベルウォーキング ケンジ	11:40~12:20 エアロ40 阿部	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	11:50~12:40 成人水泳クラス 田中				
	12:20~12:50 ストレッチヨガ 黒川	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン												
13:00	13:10~13:45 中級エアロ 篠崎	13:10~13:40 ダンベルウォーキング 大島	13:10~13:50 体幹トレーニング 荒井	13:10~13:40 アクア&ウォーキング 小林	13:10~14:00 ボディメンテナンス&ヨガ 黒川	13:10~13:40 ダンベルウォーキング ケンジ	13:10~14:00 エアロ50 テクニク 永島	13:10~13:40 アクアビクス30 田中	13:10~13:50 エアロ40 吉田		13:10~14:00 フィットネスヨガ 荒井	12:15~18:00 スイミング スクール	13:10~14:00 リフレッシュヨガ 村上	12:30~13:30 エクササイズタイム ツール&フィン
	14:05~14:55 フィットネスフラ 黒川	13:50~14:20 フィンスイム 大島	14:10~15:00 ヨガ SATOMI	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン		13:50~14:20 アクアビクス30 西野	14:20~15:05 ピラティス 篠原	13:50~14:20 初めてクロール 田中	14:10~14:55 ポールストレッチ 前橋	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン				
	15:15~16:15 有料フラスクール 黒川	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	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	15:30~18:30 新体操 スクール	15:15~19:00 スイミング スクール	14:15~18:30 新体操 スクール	※コース制限 があります。		
	有料						毎月最終週は、 ボルドブラを 実施いたします。							
18:00		※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。	※コース制限 があります。	※コース制限 があります。				18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
	19:00~19:40 メガダンス 吉田	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:30~20:00 バランスボール 出井	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~20:00 X55 大島	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 エアロ40 武市	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~19:55 オキシジェノ40 吉田	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:00~19:45 ポールストレッチ 前橋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン	19:00~19:45 ZUMBA 土屋	
20:00	20:00~20:45 ファイドウ45 廣川		20:20~21:00 ヨガ 深澤	20:30~21:00 アクアビクス30 出井	20:20~21:05 エアロ45 川田		20:15~21:00 ファイドウ45 田中		20:15~21:00 ZUMBA 吉田	20:30~21:00 アクアビクス30 大森	20:05~20:45 メガダンス40 前橋			
22:00													12月休館日 4日・14日・24日	

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 アクアビクス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。

23:00