

# 【5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



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
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
9:00		web予約		web予約		web予約		web予約					
9:40~10:10 かんたんリズム体操&ストレッチ 武市		9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 岡本		9:40~10:20 オキシジェノ 吉田				9:30~10:20 ベルビックスストレッチ 岡本				9:20~11:30 キッズダンス	9:00~12:30 スイミングスクール
web予約		web予約		web予約		web予約		web予約					
10:30~11:10 エアロ40 ロー 武市	10:30~11:00 アクアピクス30 田中	10:50~11:30 ヨガティス 重	10:30~11:00 アクアピクス30 大島	10:40~11:25 ZUMBA 永島	10:30~11:00 アクアピクス30 大島	10:30~11:20 ピラティス 阿部	10:30~11:00 アクアピクス30 田中	10:50~11:40 リンパドレナージュ 重	10:30~11:00 アクアピクス30 廣川	10:00~10:35 ステップ(中級) 武市	10:00~10:30 アクアピクス30 三澤	10:55~11:45 エアロ50テクニック 武市	
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 田中	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	11:45~12:30 ヨガ 永島	12:00~13:00 エクササイズタイム ツール&フィン	11:40~12:20 ボルドブラ 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													
13:10~13:50 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 アクアピクス30 廣川	13:10~14:00 ボディメンテナンス&ヨガ 黒川	13:10~13:40 アクアピクス30 岡村	13:10~14:00 エアロ50 テクニック 永島	13:10~13:40 アクアピクス30 田中	13:10~13:50 エアロ40 吉田	13:10~13:40 アクアピクス30 大森	13:10~14:00 のびる ストレッチヨガ 荒井	12:15~18:00 スイミングスクール ※コース制限 があります。	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
14:10~15:00 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	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	14:20~15:05 ピラティス 篠原	14:30~15:15 エクササイズタイム ツール&フィン	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			
有料	※コース制限 があります。					毎月最終週は、 ボルドブラを 実施いたします。	※コース制限 があります。		※コース制限 があります。				
18:00													
19:00~19:40 メガダンス 吉田	19:15~20:00 エクササイズタイム ツール&フィン	19:15~20:00 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		19:15~20:00 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 ZUMBA 土屋	19:15~20:15 エクササイズタイム ツール&フィン		18:00~19:00 エクササイズタイム ツール&フィン
20:00													
20:00~20:45 ファイドウ45 廣川	20:15~20:45 アクアピクス30 根本	20:20~21:00 メガダンス40 前橋		20:20~21:05 エアロ45 川田	20:15~20:45 アクアピクス30 岡村	20:15~21:00 ファイドウ45 廣川		20:15~21:00 ZUMBA 吉田					
22:00													
5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。